"كتاب ثوري يعيد تعريف معنى أن تكون في علاقة".

- جون غراي

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا الرجال من المريخ، والنساء من الزهرة

متعلق

العلم الجديد لتعلق البالغين وكيف يستطيع مساعدتك في العثور على الحب والحفاظ عليه

الطبيب أمير ليفين

مع

راشيل إس. إف. هيلر،

الحاصلة على ماجستير في الآداب

مكتبة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

متعلق

العلم الجديد لتعلق البالغين
وكيف يستطيع مساعدتك
في العثور على الحب
والحفاظ عليه



الطبيب أمير ليفين
مع
راشيل إس. إف. هيلر،
الحاصلة على ماجستير في الآداب

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة



للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى 2022

إشادة

"كتاب زاخر بالنصائح، والاستبيانات، ودراسات الحالة، ويُعتبر منهجًا مثيرًا للاهتمام مُدعمًا بالأبحاث التي تدور حول المحاولات المستمرة "للبحث عن الحب في كل الأماكن المناسبة" وتحسين العلاقات الزوجية القائمة".

ـــــ مجلة بابليشرز ويكلي الأسبوعية

"دليل عملي ممتع لبناء حياة زوجية عاطفية مُثمرة".

ـــــ مجلة مراجعات كيركوس

"إن هذا الكتاب يتضمن علمًا حقيقيًا، وليس مجموعة من الآراء الشخصية المقدمة في إطار منمق، تجد فيه النظريات مُفسَّرة بشكل واضح باستخدام العديد من الأمثلة، ونصائح لتجنب العلاقات الزوجية التعيسة، والابتعاد عن العلاقات السلبية. ويتناول الجزء الأخير منه بشكل مُفصَّل التواصل بفاعلية وحل الخلافات؛ حيث يمكن لهذا الجزء أن يوفِّر على عملائك ثروة من تكلفة جلسات العلاج النفسي، كما يفسح لهم المجال بالبحث عن العلاقات الزوجية الصحية والمريحة".

ـــــ مجلة نيو إيدج ريتيلر

"لقد ألَّف أمير ليفين وراشيل هيلر كتابًا غاية في الروعة؛ فهو واضح، وسهل القراءة، وعميق، وأداة قيمة، سواء أكنت بصدد الدخول في زيجة جديدة، أم - كما هو وضعي - كنت متزوجًا لواحد وعشرين عامًا الآن وكنت تظن أنك تعرف كل شيء عن شريك حياتك".

ـــــ ماريبت ديكريستينا، رئيسة تحرير مجلة ساينتفك أمريكان

"إنه كتاب مذهل وممتع، ويساعد القراء على فهم شركائهم الذين يتعلقون بهم، ولماذا، وماذا يمكنهم أن يفعلوا لتحقيق الرضا في الحياة الزوجية. لقد استمتعت بكل لحظة في قراءته".

ـــــ جانيت كلوسكو، حاصلة على دكتوراه،

ومؤلفة مشاركة في الكتاب الأكثر مبيعًا Reinventing Your Life

"إنه كتاب رائد يعيد تعريف معنى أن تكون متزوجًا".

ـــــ جون جراي، حاصل على دكتوراه، وصاحب الكتاب الأكثر مبيعًا الرجال من المريخ والنساء من الزهرة

"يمكن لأي ممن يطارده ذلك السؤال العتيق - "ما قصته؟" - أن يستفيد من دورة تدريبية مُكثَّفة في نظرية التعلُّق".

ـــــ مجلة إل

"قلب الأمير مملكته رأسًا على عقب في شغف بحثًا عن سندريلا ذات القدم مثالية الهيئة، ومنذ ذلك الوقت عاشا معًا في سعادة وهناء. أما عن هذا الكتاب فهو لبقيتنا، ففيه لخَّص ليفين وهيلر سنوات من البحث في نظرية التعلُّق وأثرها في طبيعة علاقات البشر في دليل عملي سهل القراءة إلى حد كبير؛ ما يسمح لقرّائه بالابتعاد عن الزيجات المحكوم عليها بالفشل وتوقع وتحسين الزيجات التي ستنجح وتستمر مدى الحياة".

ـــــ الطبيب جون بي. هيرمان، رئيس مساعد وباحث متميز بقسم الطب النفسي، بمستشفى ماساتشوستس العام،
وأستاذ مساعد بقسم الطب النفسي، بكلية الطب بجامعة هارفارد

"يستند هذا الكتاب إلى خمسة وعشرين عامًا من البحث، ممزوجة بالأمثلة التوضيحية والقوية، ومُدعّمة بالتدريبات الشيقة والمُصمَّمة جيدًا، ويضم رؤى عميقة ومهارات قيِّمة ستفيد كل قارئ".

ـــــ فيليب آر. شايفر، حاصل على دكتوراه، أستاذ متميز في علم النفس، بجامعة كاليفورنيا، بمدينة دافيس، والرئيس السابق للرابطة الدولية لبحوث العلاقات

إلى أبي، الذي علمني الغوص في أعتى الأمواج،
وإلى أمي، التي جعلت الاكتشاف العلمي جزءًا من نشأتي

أمير ليفين

إلى عائلتي

راشيل هيلر

المحتويات

الجزء الثاني
أنماط التعلُّق الثلاثة في الحياة اليومية

الجزء الثالث

عندما تتعارض أنماط التعلُّق

الجزء الرابع
طريقة أصحاب نمط التعلق الآمن شحذ مهاراتك في العلاقات

كلمة المؤلف

لقد لخَّصنا في هذا الكتاب سنوات من البحث في مجال التعلُّق العاطفي للبالغين، وحوّلناها إلى دليل عملي للقارئ الذي يتمنى إيجاد شريك الحياة المناسب، أو يود تحسين حياته الزوجية الفعلية. وتُعد نظرية التعلُّق مجالًا بحثيًّا واسعًا ومعقدًا ويختص بتطور الطفل والتنشئة، وكذلك العلاقات الزوجية، لكننا قصرنا الأمر في هذا الكتاب فقط على التعلُّق العاطفي والعلاقات الزوجية.

عمدنا في هذا الكتاب إلى تحويل الأفكار الأكاديمية المعقدة إلى دليل عملي مفيد للحياة اليومية، وأشرنا على مدار صفحاته إلى باحثين كثر، لكننا حتمًا لم نستطِع ذكر كثيرين آخرين. وسوف نظل دومًا مدينين بالفضل للجهد المذهل للعديد من العقول الإبداعية في هذا المجال، ونأسف لعدم قدرتنا على ذكرهم جميعًا.

مقدمة



علم التعلُّق الجديد لدى البالغين

.1

تحليل سلوكيات العلاقات

- بعد أسبوعين فقط من مقابلة هذا الشاب بدأت أُقلِق نفسي بالتفكير فيما إن كان يراني جذابة بدرجة كافية، واستحوذت عليَّ فكرة ما إذا كان سيتصل أم لا! أعرف أنني مرة أخرى سأحوِّل مخاوفي كلها بشأن ما إذا كنت مناسبة له بدرجة كافية إلى نبوءة ذاتية التحقُّق وأضيِّع على نفسي فرصة أخرى للزواج!
- ما خطبي؟ إنني شاب ذكي حسن المظهر ناجح في عملي، ولديَّ الكثير لأقدمه في العلاقة. لقد تقدمت لخطبة عدد من الشابات الرائعات، ورغم ذلك كنت دومًا أفقد شغفي بعد بضعة أسابيع وأشعر بأنني محاصر. يجب ألا تكون مسألة إيجاد شريك حياة يناسبني صعبة إلى هذا الحد.
- مرَّت سنوات على زواجي ورغم ذلك أشعر بأنني وحيدة تمامًا، فلم يكن زوجي قط من النوع الذي يعبر عن مشاعره أو يتحدث عن علاقتنا، لكن الوضع تحول من سيئ إلى أسوأ، إذ يظل في عمله كل ليلة تقريبًا حتى ساعة متأخرة، ويقضي

عطلات نهاية الأسبوع إما في ملعب الجولف مع أصدقائه، وإما أمام التليفزيون يتابع قنوات الرياضة. ليس هناك ما يجمعنا. ربما من الأفضل أن أبقى وحيدة.

تُعتبر كل واحدة من هذه المشكلات مؤلمة للغاية وتمس صميم حياة الأفراد، ورغم ذلك ليس هناك تفسير أو حل واحد يمكن أن ينطبق عليها جميعًا؛ فكل حالة منها تبدو متفرِّدة وشخصية، وكل منها ينبثق من عدد لا نهائي من الأسباب الجذرية المُحتملة، ويتطلب تحليل كل منها التعرُّف من كثب على كل الأشخاص المعنيين. ومن بين الدروب التي قد يسلكها المعالج النفسي لحل هذه المشكلات هي البحث في تجارب الماضي، وحالات الارتباط السابقة، وطبيعة الشخصية، على الأقل هذا ما تعلمناه، نحن الأطباء السريريين في مجال الصحة النفسية، وآمنا به إلى أن توصلنا إلى اكتشاف جديد؛ وهو اكتشاف زوّدنا بتفسير مباشر للمشكلات الثلاث المذكورة بالأعلى *كلها* وغيرها الكثير. ويتناول هذا الكتاب قصة هذا الاكتشاف، وما تلاه.

هل الحب كافٍ؟

قبل بضع سنوات، تعرَّفت صديقتنا المُقرَّبة "تمارا" إلى شخص جديد:

شاهدتُ "جريج" أول مرة في حفل استقبال بمنزل أحد الأصدقاء، إذ وجدته حسن المظهر بدرجة لا تُصدَّق، وأدركت من عينيه حقيقة إعجابه بي. بعدها ببضعة أيام ذهبنا لتناول العشاء مع مجموعة أخرى من الأصدقاء، ولم أستطِع مقاومة لمعة الإعجاب في عينيه كلما نظر إليَّ، لكن أكثر ما جذبني كان حديثه ووعده الصريح بارتباطنا، وعده بألا يتركني وحيدة؛ إذ قال لي أشياء مثل: "ليس عليكِ أن تقضي كل الوقت بمفردكِ يا تمارا، بل

يمكن أن نتشارك الأوقات معًا، ويمكنكِ الاتصال بي في أي وقت تريدين".
وقد وجدت راحة في كلامه؛ وهي الراحة النابعة من ارتباط المرء بشريك؛ ومن كونه غير وحيد في هذا العالم، لكن لو كنت قد استمتعت إليه بحرص، لسمعت بسهولة رسالة أخرى مناقضة لهذا الوعد؛ رسالة واضحة تفيد بأن "جريج" كان يخشى التقرب الشديد، ولا يجد راحة في الالتزام، فقد ذكر مرارًا أن علاقاته بخطيباته السابقات لم تدم قط، وأنه دومًا - لسبب ما - كانت تنهكه العلاقات ويشعر برغبة في إنهائها.

رغم أنني ميّزت كون هذه العلامات تنذر بوجود مشكلة، فلم أستوعب حينها معناها الضمني بشكل صحيح. وكل ما كان يوجهني هو الاعتقاد السائد بأن الكثير منا ينشأ على اعتقاد أنه لا بد للحب أن يغزو قلوبنا جميعًا، فتركته يغزو قلبي، ولم يعد هناك شيء يهمني أكثر من الزواج منه، لكن في الوقت نفسه استمرت الرسائل الأخرى التي تنذر بعدم قدرته على الالتزام في ملاحقتي، إلا أنني طردتها جميعًا من رأسي، واثقة بأن زواجه بي سيكون مختلفًا، لكني كنت مخطئة بالطبع، فبعد أن أصبحنا أكثر ارتباطًا، لم يعد يراسلني بشكل منتظم وبدأت العلاقة تنهار، إذ بدأ يتحجَّج عن عدم مقابلتي هذا اليوم أو ذاك لانشغاله الشديد، وأحيانًا ما كان يزعم أن جدول عمله الأسبوعي "مُكدس" ويطلب مني التأجيل لعطلة نهاية الأسبوع، فكنت أوافق، لكنني كنت أشعر في قرارة نفسي بأنه ثمة مشكلة ما، لكن ما هي؟

تملّكني القلق منذ ذلك الوقت، فانشغلت بالتفكير في أماكن تواجده وغمرتني الحساسية المُفرطة تجاه أي شيء قد يُلمّح لرغبته في الانفصال. وبينما أعطتني تصرفات "جريج" أدلة وافرة على شعوره بعدم الرضا، تخلَّل التصرفات التي كانت تُبعدني عنه قدر كافٍ من العاطفة والاعتذارات لمنعي من إنهاء العلاقة.

بعد فترة وجيزة، بدأت هذه التقلبات التأثير سلبًا عليَّ، ولم أعد أستطيع السيطرة على مشاعري. ولم أكن أعرف كيف أتصرف، ورغم أن حكمي على العلاقة صار أفضل، فقد كنت أتجنب التخطيط لمقابلة أصدقائي تحسبًا لاتصاله بي وتحديد موعد للمقابلة. لم أعد مهتمة قط بأي

شيء آخر كان يهمني قبل ذلك، وسرعان ما عجزت العلاقة عن الصمود أمام الضغط، وآل كل شيء لنهاية مأساوية.

لكوننا أصدقاء، كنا في البداية سعداء لمقابلة "تمارا" شخصًا جديدًا وشعورها بالحماس تجاهه، لكن مع تكشُّف العلاقة زاد قلقنا بشأن انشغالها المتزايد بـ"جريج"؛ إذ أفسح حماسها المجال للتوتر وعدم الأمان، فقد كانت "تمارا" معظم الوقت إما منتظرة مكالمة من "جريج" وإما قلقة ومشغولة بعلاقتهما لدرجة كانت تمنعها من الاستمتاع برفقتنا مثلما كانت تفعل قبل ذلك. وصار من الواضح أن عملها قد تضرَّر هو الآخر، حيث أبدت تخوفها بعض الشيء من خسارة وظيفتها. ولطالما كنا نعتبر "تمارا" شخصية متزنة وقوية، لكننا بدأنا نظن أننا كنا مخطئين بشأن مدى قوتها. وعلى الرغم من إشارتها إلى تاريخ "جريج" في عدم قدرته على إتمام أية زيجة وكذلك كونه متقلب المزاج، حتى إنها اعترفت بأنها ربما تكون أسعد من دونه، فإنها لم تكن قادرة على استجماع قوتها لإنهاء العلاقة.

وبصفتنا متخصصين محترفين في مجال الصحة النفسية، فقد شعرنا بصعوبة في تقبل تغيُّر امرأة مثقفة وذكية مثل "تمارا" إلى امرأة أخرى لا تشبهها، فلماذا أصبحت مثل هذه السيدة الناجحة تتصرف بهذا العجز؟ ولماذا قد يتغير شخص عهدناه متأقلمًا مع معظم تحديات الحياة إلى شخص ضعيف هكذا؟ كما كان الطرف الآخر من المعادلة مُحيِّرًا بالدرجة نفسها، فلماذا قد يرسل "جريج" مثل هذه الرسائل المتناقضة، رغم أنه كان من الواضح، حتى لنا نحن، أنه *يحبها* فعلًا؟ كان هناك العديد من الأجوبة النفسية المعقدة المحتملة عن هذه الأسئلة، لكننا استبصرنا حقيقة الموقف البسيطة بدرجة مدهشة رغم كونها بالغة الأثر من مصدر غير متوقع.

من الحضانة العلاجية إلى علم التعلُّق العملي لدى البالغين

أثناء فترة ارتباط "تمارا" و"جريج"، كان "أمير" يعمل بدوام جزئي في الحضانة العلاجية بجامعة كولومبيا، حيث كان يستخدم أسلوبًا علاجيًّا بالتعلُّق لمساعدة الأمهات على تكوين رباط أقوى مع أطفالهن. وقد شجَّعه الأثر الفعّال لهذا الأسلوب العلاجي على العلاقة بين الأم وطفلها على تعميق معرفته بنظرية التعلُّق، الأمر الذي أدّى به لقراءة مادة بحثية مذهلة؛ وهي استنتاجات بحثية كان أول من توصل إليها "سيندي هازان" و"فيليب شايفر" تشير إلى أن البالغين يتبعون في تعلُّقهم بشركاء حياتهم أنماطًا مشابهة للأنماط التي يتبعها الأطفال في تعلُّقهم بآبائهم. ومع استفاضته في القراءة عن تعلُّق البالغين، بدأ "أمير" يلاحظ سلوكيات التعلُّق في كل البالغين من حوله، فأدرك أن هذه الرؤية من الممكن أن تكون لها انعكاسات مذهلة فيما يتعلق بالحياة اليومية، ومن شأنها أن تساعد الكثير من الأشخاص في علاقاتهم بشركاء حياتهم.

كان أول ما فعله "أمير" بعد أن أدرك الانعكاسات بعيدة المدى لنظرية التعلُّق في علاقات البالغين هو الاتصال بصديقة عمره "راشيل"، إذ وصف لها مدى فاعلية تفسير نظرية التعلُّق لمجموعة السلوكيات المُتبعة في علاقات البالغين، كما طلب منها مساعدته على تحويل هذه الدراسات الأكاديمية والمعلومات العلمية التي كان يقرؤها إلى إرشادات عملية ونصائح يمكن للناس الاستعانة بها لتغيير مسارات حياتهم بشكل فعلي. وهكذا انبثقت فكرة هذا الكتاب.

الآمن، والقَلِق، والاجتنابي

ينقسم تعلُّق البالغين إلى ثلاثة "أساليب تعلق" أو أنماط رئيسية يتفاعل من خلالها الأفراد مع الحميمية في علاقاتهم الرومانسية، والتي تماثل أنماط الأطفال: نمط التعلُّق الآمن، ونمط التعلُّق القَلِق، ونمط التعلُّق الاجتنابي. وإجمالًا، يشعر الشخص *الآمن* بالارتياح تجاه الحميمية وعادة ما يكون حنونًا ومُحِبًا، أما الشخص *القَلِق* فهو يتوق إلى الحميمية، وكثيرًا ما ينشغل بعلاقته، ويميل إلى القلق بشأن قدرة شريكة حياته على مبادلته العاطفة، أما الشخص *الاجتنابي* فيساوي بين الحميمية وبين فقدان الاستقلال؛ ما يجعله يحاول باستمرار تقليص فرص التقرُّب. وإضافة لذلك، يختلف الأشخاص ذوو أنماط التعلُّق المختلفة في:

- نظرتهم للحميمية والارتباط.
- طريقة تعاملهم مع الخلافات.
- موقفهم تجاه العلاقة الحميمية.
- قدرتهم على التعبير عن أمنياتهم واحتياجاتهم.
- توقعاتهم تجاه شركاء حياتهم وتجاه الزيجة ككل.

ينتمي كل أفراد مجتمعنا، سواء أم كانوا على وشك الزواج أم كانوا متزوجين منذ أربعين عامًا، إلى إحدى هذه الفئات، أو، وهو أمر أكثر نُدرة، يجمعون بين الفئتين الأخريين (القَلِق والاجتنابي). ينتمي أكثر من 50 في المائة إلى فئة التعلُّق الآمن، ونحو 20 في المائة إلى فئة التعلُّق القَلِق، ونحو 25 في المائة إلى فئة التعلُّق الاجتنابي، بينما تنتمي النسبة المُتبقية من 3 إلى 5 في المائة إلى فئة رابعة أقل شيوعًا وهي (مزيج من فئة التعلُّق القَلِق والاجتنابي).

نتج عن بحوث التعلُّق لدى البالغين مئات الأبحاث العلمية وعشرات الكتب التي تحدد الطريقة التي يتعامل بها البالغون في علاقاتهم بشركاء حياتهم، وقد أكدت هذه الدراسات، لمرات عديدة، وجود أنماط التعلُّق هذه لدى البالغين في نطاق واسع من البلدان والثقافات.

يُعتبر فهم أنماط التعلُّق طريقة سهلة وموثوقًا بها لفهم سلوك الأفراد في علاقاتهم بشركاء حياتهم والتنبؤ به. وفي الواقع، واحدة من الرسائل الأساسية لهذه النظرية هي أننا مبرمجون في علاقاتنا للتصرف بشكل *مُحدَّد مُسبقًا*.

ما مصدر أنماط التعلُّق؟

•

في البداية كان يُعتقَد أن أنماط تعلُّق البالغين هي في الأساس نتاج التنشئة؛ ومن ثم كان يُفترض أن نمط التعلُّق الحالي الذي تتبعه يتم تحديده بناءً على طريقة تربيتك في طفولتك: فلو كان أبواك حساسيْن، ومتواجديْن، ومتجاوبيْن، فلا بد أنك تتبع نمط التعلُّق الآمن؛ وإذا كانا متجاوبيْن على نحو غير متسق، فلا بد من أنك تتبع نمط التعلُّق القَلِق؛ وإذا كانا بعيديْن، وصارميْن، وغير متجاوبيْن، فلا بد أنك تتبع نمط التعلُّق الاجتنابي. أما اليوم فصرنا نعرف أن أنماط تعلُّق البالغين تتأثر بمجموعة متنوعة من العوامل، أحدها هو طريقة تنشئة أبوينا لنا، لكن هناك عوامل أخرى تلعب دورًا أيضًا، من بينها تجاربنا الحياتية. للمزيد، انظر الفصل 7.

"تمارا" و"جريج": منظور جديد

عاودنا النظر في قصة صديقتنا "تمارا" برؤية جديدة كليًّا، حيث يضم بحث التعلُّق نموذجًا لـ"جريج" - الذي يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي - والذي ينطبق عليه في كل تفاصيله، ويلخِّص كيف يفكِّر، ويتصرف، ويتفاعل مع العالم، كما يتنبأ بابتعاده، وإيجاده أخطاء في شخصية "تمارا"، وصعوبته البالغة في النطق بعبارة "أحبكِ" لـ "تمارا". وقد فسَّرت استنتاجات البحث على نحو مثير للاهتمام أنه بالرغم من رغبة "جريج" في التقرُّب إلى "تمارا"، فقد كان يشعر بأنه مجبر على دفعها بعيدًا عنه - لا لأنه لم يكن "معجبًا بها" أو لأنه كان يراها "غير مناسبة له بدرجة كافية" (كما استنتجت "تمارا")، بل على العكس تمامًا، فقد كان يدفعها بعيدًا؛ لأنه كان يشعر بتزايد التقارب والارتباط بينهما.

وكما اتضح أيضًا، لم تكن "تمارا" مُميزة كذلك، فقد فسّرت النظرية سلوكياتها، وأفكارها، وردود أفعالها، التي كانت كلها متطابقة مع نمط التعلُّق القَلِق، بدقة مذهلة، حيث تنبأت بزيادة تشبث "تمارا" رغم زيادة ابتعاد "جريج"، وتوقعت عجزها عن التركيز في عملها، وتفكيرها المستمر في زواجهما، وفرط حساسيتها تجاه كل ما يفعله "جريج"، كما تكهنت بأنه على الرغم من قرارها بالانفصال، فإنها لم تستطع استجماع شجاعتها لتفعل ذلك، وأوضحت لماذا كانت "تمارا" لتفعل أي شيء لمحاولة التقرب من "جريج" رغم حسن حكمها على العلاقة إلى جانب نصائح أصدقائها المقربين. والأهم من هذا كله أن هذه النظرية كشفت عن سبب صعوبة توافق "تمارا" و"جريج" رغم أنهما كانا يحبان بعضهما فعلاً، وهو أنهما كانا يتحدثان لغتيْن مختلفتيْن كما أسهما في تفاقم الميول الطبيعية لكل منهما - ميل "تمارا" للتقرُّب العاطفي والحميمي وميل "جريج" للاستقلال وإحجامه عن كل ما هو حميمي. وقد كانت الدقة التي حلَّلت بها النظرية سلوك الزوجين غريبة، وكأن الباحثيْن كانا شاهديْن على أكثر لحظات

الزوجيْن حميمية وأكثر أفكارهما خصوصية؛ إذ يمكن للمناهج النفسية أن تكون مُبهمة بعض الشيء، تاركة مساحة كبيرة للتأويل، أما هذه النظرية فنجحت في التوصل لرؤية مُحددة وقائمة على الدليل في علاقة تبدو متفردة.

وعلى الرغم من عدم استحالة تغيير شخص ما نمط تعلُّقه - حيث يفعل واحد من كل أربعة أشخاص ذلك في المتوسط خلال مدة أربع سنوات - لا يعي معظم الأشخاص المشكلة؛ لذلك تحدث هذه التغيرات من دون علمهم حتى بحدوثها (أو بسبب حدوثها)، فتساءلنا: ألن يكون من الرائع أن نساعدهم على التحكم بعض الشيء في هذه التحولات التي تغير مجرى الحياة؟ ويا له من فرق ستصنعه هذه التحولات إذا استطاع أصحابها العمل بوعي على أن يكونوا أكثر أمنًا في أنماط علاقاتهم بدلًا من ترك الحياة تعصف بهم!

استطاعت معرفتنا بأنماط التعلُّق الثلاثة هذه أن تُفَتِّح أعيننا؛ إذ اكتشفنا أن سلوك تعلُّق البالغين كان موجودًا في كل مكان، وأصبحنا قادرين على رؤية سلوكياتنا العاطفية وسلوكيات من حولنا من منظور جديد. وبتطبيق أنماط التعلُّق على المرضى، والزملاء، والأصدقاء، استطعنا تحليل علاقاتهم واستيضاح الأمور أكثر، فلم يعُد سلوكهم يبدو مُحيرًا ومُعقدًا، بل أصبح مُتوقعًا تبعًا للظروف.

روابط تطورية

تقوم نظرية التعلُّق على الزعم بأن احتياجنا إلى الارتباط مُدمَج في جيناتنا، فقد خطرت ببال المُحَلِّل النفسي "جون بولبي" فكرة عبقرية جعلته يدرك أننا مبرمجون بفضل التطور لانتقاء بضعة أشخاص معينين في حياتنا ومنحهم قيمة بالنسبة لنا، حيث نشأنا على فكرة الاعتماد على شريك حياة. ويبدأ هذا الاحتياج لدى الإنسان وهو في رحم أمه وينتهي

مع موته. وطرح "بولبي" فكرة أنه على مدار مراحل التطور فضَّل الانتقاءُ الوراثيُّ الأشخاصَ الذين ارتبطوا بغيرهم لأنه حباهم بميزة البقاء. ففي عصور ما قبل التاريخ، كان الأشخاص الذين يعتمدون على أنفسهم وليس لديهم من يحميهم أكثر عُرضة لتنتهي بهم الحال كفرائس، بينما في أغلب الأحيان، كان المرتبطون بأشخاص يحمونهم ينجحون في زرع الرغبة في نفوس نسلهم في تكوين روابط عاطفية. وفي الواقع، يُعتبر احتياج المرء إلى أن يكون بالقرب من شخص عزيز على قلبه أمرًا بالغ الأهمية؛ إذ لدى العقل آلية بيولوجية مسئولة تحديدًا عن إرساء الروابط وتنظيمها مع رموز التعلُّق لدينا (الأبوين، والأبناء، وشركاء الحياة)، وتتكون هذه الآلية، التي تُدعى *نظام التعلُّق*، من الانفعالات والسلوكيات التي تضمن لنا الأمان والحماية بوجودنا قرب أحبائنا. وتفسِّر هذه الآلية سبب الذعر الذي يصيب الطفل إذا ما تم فصله عن أمه، فتجده يبحث في هلع، أو يبكي بحرقة إلى أن يعود اتصاله بها. وتُعرَف ردود الأفعال هذه باسم *السلوك الاحتجاجي*، وما زِلنا جميعًا كبالغين نمارس هذا السلوك، فقد كان البقاء بالقرب من شريك الحياة في عصور ما قبل التاريخ مسألة حياة أو موت، وعليه تطوّر نظام التعلُّق لدينا ليتعامل مع هذا القرب باعتباره ضرورة حتمية.

تخيل أن تسمع نبأ تحطُّم طائرة في المحيط الأطلنطي في الليلة نفسها التي تسافر فيها شريكة حياتك من نيويورك إلى لندن، فإن ذلك الشعور بالخوف الذي تشعر به في أعماقك وما يصاحبه من هستيريا، يمثلان عمل جهاز التعلُّق الخاص بك، بينما تمثل اتصالاتك المذعورة بالمطار سلوكك الاحتجاجي.

هناك جانب بالغ الأهمية من جوانب التطور وهو التباين، فالبشر سلالة متباينة تمامًا، حيث تختلف في المظاهر، والتوجهات، والسلوكيات، ولعل هذا بنسبة كبيرة هو سبب قدرتنا على الانسجام داخل أي محيط بيئي تقريبًا على الأرض. ولو كنا متماثلين، لاستطاع أي تحدٍّ بيئي محونا جميعًا من فوق الأرض، فتنوعنا يزيد من احتمالية نجاة فئة متفردة بشكل ما من

البشر عندما لا ينجو الآخرون. ولا يختلف نمط التعلُّق عن أية سمة بشرية أخرى، فبالرغم من الاحتياج الراسخ لدينا جميعًا لتكوين روابط قوية، فإن *طرقنا تختلف* في ذلك. ففي البيئة شديدة الخطورة، يكون استثمارك لوقتك وطاقتك في شخص واحد فقط أقل نفعًا؛ لأنه من المحتمل ألا يبقى هذا الشخص بالقرب منك لوقت طويل؛ ومن ثم يكون تقليل التعلُّق والمُضي قدمًا منطقيًّا أكثر (ومن ثم، اتباع نمط التعلُّق الاجتنابي). وهناك خيار آخر في البيئة القاسية، وهو اتباع السلوك المعاكس وممارسة فرط التشبث والمثابرة مع اليقظة والحذر فيما يتعلق بالوجود بالقرب من رمز التعلُّق (ومن ثم، اتباع نمط التعلُّق القَلِق). أما في البيئة الأكثر سلمًا، فقد تحقِّق الروابط الحميمية التي تتشكَّل عن طريق الاستثمار الكبير في شخص معين مكاسب أكبر لكل من الفرد ونسله (ومن ثم، اتباع نمط التعلُّق الآمِن).

صحيح أننا في المجتمع الحديث على عكس أسلافنا، إذ لا تطاردنا الحيوانات المفترسة، لكننا فيما يتعلق بالتطور نبعد عنهم بمقدار جزء من الثانية، وقد توارثنا أدمغتنا العاطفية من أولئك الذين عاشوا في عصر مختلف تمامًا؛ ومن ثم فإن عواطفنا مُصمَّمة للتعامل مع نمط حياتهم والمخاطر التي كانوا يواجهونها، وكذلك لا تختلف مشاعرنا وسلوكياتنا في العلاقات اليوم عن مشاعر أسلافنا وسلوكياتهم.

السلوك الاحتجاجي في العصر الرقمي

لقد بدأنا نرى أفعال الناس على نحو مختلف تمامًا مُسلّحين برؤانا الجديدة حول انعكاسات أنماط التعلُّق في الحياة اليومية، فصار من الممكن الآن للسلوكيات التي اعتدنا أن ننسبها إلى السمات الشخصية للفرد، أو التي

صنفّناها فيما سبق باعتبارها مبالغًا فيها، أن تُفهَم بوضوح ودقة من منظور التعلُّق. وسلّطت استنتاجاتنا ضوءًا جديدًا على الصعوبة التي وجدتها "تمارا" في الانفصال عن رجل مثل "جريج" الذي جعلها تعيسة، وليس بالضرورة أن يكون هذا نابعًا من ضعفها، بل من غريزة أساسية للحفاظ على التواصل مع رمز التعلُّق مهما بلغ حجم الضرر الواقع عليها، وهو ما تفاقم بفعل نمط التعلُّق القَلِق لديها.

إن ما حفّز شعور "تمارا" بالاحتياج إلى "جريج" هو إحساسها بشيء من الخوف؛ الخوف من كون خطيبها صعب المنال، أو غير متجاوب، أو في أزمة، ويكون الانفصال في هذه المواقف بمفهوم التطور جنونًا؛ لذلك تكون ممارسة السلوك الاحتجاجي، كالاتصال مرات عديدة أو محاولة إثارة غيرته، منطقية تمامًا عندما يتم النظر إليها في هذا السياق.

لعلَّ أكثر ما أعجبنا في نظرية التعلُّق هو أنها قد صيغت على مستوى البشر جمعاء، فعلى عكس الكثير من أُطُر العمل النفسية الأخرى التي شُكِّلَت بناءً على الأزواج الذين يأتون للعلاج، استمدت هذه النظرية ما جاء فيها من الجميع؛ من أولئك الذين يعيشون حياة زوجية سعيدة وأولئك الذين هم على النقيض منهم، ومن أولئك الذين لم يتلقوا العلاج قط وأولئك الذين يسعون له بجد، كما أنها لم تمكّنّا من تعلُّم ما "لا يجدي" فقط في العلاقات، بل أيضًا "ما يجدي"، وسمحت لنا بإيجاد مجموعة كاملة من الأشخاص الذين يُذْكَرون بصعوبة في كتب العلاقات وتسليط الضوء عليهم. والأدهى من ذلك، أن هذه النظرية لا تصنِّف السلوكيات إلى فئة سلوكيات صحية وأخرى غير صحية، فلا يتم النظر إلى أي من أنماط التعلُّق في حد ذاته على أنه "مَرضي"، بل على العكس، فإن السلوكيات الرومانسية التي كانت تُعتبر في الماضي سلوكيات غريبة أو خطأ أصبحت مفهومة، ومُتوقعة، وأيضًا مُرتقبة، فهل شعورك بأنك ماضٍ في زواجك رغم كونك غير متأكد من حب زوجتك لك مفهوم؟ وهل تقول إنك راغب في الانفصال، وبعدها

ببضع دقائق تُغيِّر رأيك وتقرِّر أنك مستمر باستماتة في هذا الزواج؟ من هذا مفهوم أيضًا؟

لكن هل تكون مثل هذه السلوكيات فعّالة أو تستحق العناء؟ هذا أمر آخر، فمُتبعو نمط التعلُّق الآمن يعرفون كيفية التعبير عن توقعاتهم والاستجابة لاحتياجات شركائهم بفاعلية من دون الاضطرار إلى اللجوء لممارسة السلوك الاحتجاجي. أما بالنسبة لبقيتنا، فالتفهم يعد البداية وحسب.

من النظرية إلى الممارسة وضع تدخلات مُحددة قائمة على التعلُّق

بعد فهمنا أن الناس يختلفون فيما بينهم في درجة احتياجهم إلى الحميمية والتقارب، وأن هذا الاختلاف يؤدي إلى وقوع صدامات، قدّمت لنا استنتاجات نظرية تعلُّق البالغين منظورًا جديدًا نرى من خلاله العلاقات الزوجية. لكن بينما سهّل علينا البحث فهم هذه العلاقات على نحو أفضل، كيف يمكننا أن نحدث تغييرًا فيها؟ إن النظرية تبشر بتحسين الروابط الحميمية بين الأفراد، لكن ليس هناك دليل عملي لها يمكن للأفراد الاستعانة به لتطبيق النظرية على حياتهم الشخصية. وانطلاقًا من إيماننا بأن هذه النظرية تحمل مفتاح توجيه الناس نحو بناء علاقات أفضل، شرعنا في تعلم أكبر قدر ممكن من المعرفة حول أنماط التعلُّق الثلاثة وطريقة تفاعل أصحابها في مواقف الحياة اليومية.

بدأنا نجري مقابلات مع أشخاص من كل مناحي الحياة، من الزملاء والمرضى، وكذلك مع أفراد عاديين بخلفيات وأعمار مختلفة، ولخصنا تاريخ علاقاتهم وتجاربهم التي شاركونا إياها، ودوّنا ملاحظاتنا عن الأزواج، وقيّمنا أنماط تعلُّقهم عن طريق تحليل تعليقاتهم، وتوجهاتهم، وسلوكياتهم، وفي بعض الأحيان قدمنا لهم تدخلات معينة قائمة على التعلُّق. كذلك وضعنا آلية تسمح للأفراد بتحديد نمط تعلُّق شخص آخر في وقت قصير نسبيًّا، كما علّمنا الناس كيف يمكنهم الاستفادة من حدس التعلُّق لديهم بدلًا من مقاومته، ليس فقط للهروب من العلاقات التعيسة، بل أيضًا لكشف "الجواهر" المختبئة التي تستحق البحث عنها، وقد نجح ذلك!

اكتشفنا أنه على عكس نظريات العلاقات الأخرى التي تركِّز غالبًا إما على العُزَّاب وإما على المتزوجين بالفعل، فإن نظرية تعلُّق البالغين تتناول العلاقات بشمولية تسمح بتطوير تطبيقات مفيدة للأفراد في *كل* مراحل حياتهم العاطفية، فهناك تطبيقات لمن هم في المراحل الأولى لفترة الخطوبة، وأولئك الذين مرّ على زواجهم وقت طويل، ولمن يمرون بتجربة الانفصال أو لأولئك الذين يعانون ألم فقدان شريك الحياة. ولعل القاسم المشترك بينهم جميعًا هو أن تعلُّق البالغين يمكن الاستفادة منه على نحو فعّال في هذه المواقف كلها، كما يمكنه مساعدة الأزواج طوال حياتهم لينعموا بحياة زوجية أفضل.

تطبيق الرؤى على أرض الواقع

بعد فترة من الوقت، أصبحت اصطلاحات التعلُّق طبيعة ثانية للأشخاص من حولنا، فربما نسمع الواحد منهم في جلسة العلاج أو على العشاء يقول: "لا أستطيع الزواج بها؛ فمن الواضح أنها شخصية اجتنابية"، أو: "أنا شخصية قَلِقة كما تعرف، وآخر ما أحتاج إليه هو الارتباط بشخص

ما دون تروٍّ". ومن المثير للاستغراب أنهم كانوا حتى عهد قريب غير واعين حتى بأنماط التعلُّق الثلاثة!

بالطبع تعلمت "تمارا" كل ما يمكنها معرفته عن نظرية التعلُّق وعن الاكتشافات الجديدة التي توصّلنا إليها، وكانت تشير إليها في كل محادثاتنا تقريبًا. واستطاعت أخيرًا استجماع شجاعتها وإنهاء خطبتها لـ "جريج"، وبعدها بفترة قصيرة تعرّفت "تمارا" على شخص جديد، وبفضل معرفتها التي اكتسبتها حديثًا بنظرية التعلُّق استطاعت تفادي الارتباط بالأشخاص الذين أدركت أنهم لا يناسبونها لانتمائهم لنمط التعلُّق الاجتنابي. وصار في طي النسيان وبمنتهى السهولة الأشخاص الذين كانت قبل ذلك تقضي الأيام في تحليل ما يفكرون فيه، وما إذا كانوا سيتصلون بها أم لا أو ما إذا كانوا جادين في أمر الخطبة أم لا، وبدلًا من ذلك أصبح فكر "تمارا" منصبًّا على ما إذا كان بمقدور الأشخاص الجدد الذين تتعرف إليهم التقرب منها وحبها بالدرجة التي تريدها أم لا.

بعد مدة التقت "تمارا" "توم"، وهو رجل ينتمي بوضوح إلى نمط التعلُّق الآمِن، وتطوّرت علاقتهما بسلاسة شديدة وتقدم لخطبتها، ولم تتحدث معنا عنه إلا نادرًا، لا لعدم رغبتها في مشاركتنا تفاصيل علاقتها؛ بل لأنها وجدت مرسًى آمنًا، ولم تكن هناك أزمات أو مآسٍ لنتناقش فيها. والآن صارت معظم محادثاتنا تدور حول الأمور الممتعة التي يقومان بها معًا، أو خططهما للمستقبل، أو حياتها المهنية التي تسير الآن على أكمل وجه.

فيما بعد

إن هذا الكتاب هو نِتاج ترجمتنا لما جاء في نظرية التعلُّق ووضعه موضع التطبيق، ومن خلاله نتمنى لك أن تتخذ قرارات أفضل في حياتك الشخصية

كالكثيرين من أصدقائنا، وزملائنا، ومرضانا. وفي الفصول التالية منه، ستتعلم المزيد عن كل من أنماط التعلُّق الثلاثة والطرق التي تُحدِّد بها هذه الأنماط سلوكياتك وتوجهاتك في المواقف العاطفية. سترى إخفاقات الماضي من منظور جديد، وسوف تصبح دوافعك - وكذلك دوافع الآخرين - أوضح، كما ستعرف ما هي احتياجاتك وسمات الشريكة التي ينبغي أن تكون معها لتكون سعيدًا في حياتك الزوجية. وإذا كنت متزوجًا بالفعل من زوجة تنتمي إلى نمط تعلُّق يتضارب مع نمط تعلُّقك، فإنك ستفهم لماذا يفكر ويتصرف كل منكما بهذه الطريقة وتتعلّم إستراتيجيات جديدة لرفع درجة شعوركما بالرضا، ففي كلتا الحالتين ستبدأ التغيير؛ وهو تغيير نحو الأفضل طبعًا.

.2

الاعتمادية ليست بالكلمة السيئة

قبل بضع سنوات، وفي أحد برامج تليفزيون الواقع التي تتناول الأزواج الذين يتسابقون ضد بعضهم ويؤدون مهمات صعبة حول العالم، كانت "كارين" و"تيم" هما زوجيْ أحلام البرنامج: وسيمين، وجذّابين، وذكيين، وناجحين. وفي ظل التحديات العديدة التي واجهاها في البرنامج، تجلّت تفاصيل حميمية عن حياتهما الخاصة: فقد كانت "كارين" راغبة في إتمام الزواج، بينما بدا أن "تيم" متردد؛ إذ كان يرى استقلاله شيئًا قيّمًا بينما كانت "كارين" تريد أن يصبحا أقرب. وفي اللحظات التي كانا يتعرضان فيها لضغط كبير في أثناء السباق وغالبًا بعد شجار يدور بينهما، كانت "كارين" تحتاج إلى أن يمسك "تيم" بيدها، إلا أنه كان مترددًا، إذ لم يكن يرغب في الامتثال لكل رغباتها.

مع اقتراب نهاية البرنامج كان "تيم" و"كارين" يتقدمان السباق، وكانا على وشك الفوز بالجائزة المالية الكبرى، لكنهما هُزما عند خط النهاية. وفي مقابلة في الحلقة الأخيرة من هذا الموسم، سُئل الزوجان عما إذا كانا ليتصرفا بشكل مختلف لو عاودا الكَرة، فأجابت "كارين" قائلة: "أظن أننا

قد خسرنا لأنني كنت كثيرة الطلبات، فعندما أسترجع الأحداث أرى أن تصرفاتي كانت مُبالغًا فيها. وكثيرًا ما كنت أحتاج إلى أن يمسك "تيم" بيدي في أثناء السباق، لا أعرف لماذا كان ذلك مهمًّا إليَّ بهذه الدرجة، لكنني تعلمت درسًا وقرَّرت أنه يجب ألا أكون كذلك بعد الآن، فلماذا كنت أحتاج إلى أن يُمسك بيدي بهذه الدرجة؟ كان ذلك تصرفًا سخيفًا مني. وكان عليَّ الحفاظ على هدوئي من دون الحاجة إلى هذه اللفتة منه". ومن جانبه، قال "تيم" موجِزًا: "إن هذا السباق لا يشبه على الإطلاق الحياة الواقعية، وكانت هذه التجربة هي الأصعب في حياتي، فأثناء السباق لم تكن لدينا رفاهية الوقت لنغضب حتى من بعضنا، بل كنا فقط نهرع من مهمة لأخرى".

لقد أهمل كل من "كارين" و"تيم" ذكر حقيقة مهمة وهي: لقد شعر "تيم" بخوف شديد قبل تحدي قفز ثنائي بالحبل وكاد يغادر السباق، وبالرغم من تشجيع "كارين" وطمأنتها له بأنها ستقفز معه، فإنه رفض تمامًا، بل ووصل الأمر لدرجة أنه خلع عدة القفز كلها وسار بعيدًا، لكنه في النهاية استجمع شجاعته أخيرًا لخوض التحدي. وبسبب تردده في هذا الموقف تحديدًا خسرا صدارة السباق.

تعلّمنا نظرية تعلُّق البالغين أن افتراض "كارين" الأساسي، أنه بإمكانها كبح احتياجاتها العاطفية، وأنه ينبغي لها أن تهدئ نفسها عند الوقوع تحت وطأة الضغط، افتراضًا خطأ ببساطة، فقد افترضتْ أن المشكلة كانت في كونها كثيرة الاحتياج، إلا أن استنتاجات البحث تدعِّم العكس تمامًا، فالتعلُّق يجعل عقلنا مُبرمجًا على السعي لنيل دعم شريكنا بضمان قربه المعنوي والمادي منا، ولو أخفق شريكنا في طمأنتنا، يكون عقلنا مُبرمجًا على متابعة محاولاتنا لتحقيق قربه منا حتى يفعل. فلو فهم "كارين" و"تيم" ذلك، لما شعرت بالخجل من احتياجها إلى قربه منها أثناء وقوعهما تحت وطأة ضغط سباق يُعرَض على جميع الشاشات المحلية، ولأدرك "تيم" أن مجرد تصرف بسيط كإمساكه بيد شريكته كان ليعطيهما الدفعة التي كانا بحاجة إليها لتحقيق الفوز. ولو أنه عرف ذلك ولبّى حاجتها في وقت مبكر، لكرَّس وقتًا أقل "لتهدئة روعها" الذي سببه شعورها المُضاعف بالتوتر في وقت

لاحق - ولربما مال للإمساك بيدها عندما وجد القلق بدأ يسيطر عليها، بدلًا من انتظارها حتى تبوح بما تحتاج إليه. ولعل ما هو أهم من ذلك، أنه لو كان "تيم" قادرًا على تقبل دعم "كارين" بجاهزية أكثر، لربما شارك في تحدي القفز الثنائي بالحبل في وقت أبكر.

تُعلِّمنا مبادئ التعلُّق أن معظم الأشخاص شديدو الاحتياج بقدر احتياجاتهم التي لا تُلبَّى، فعندما تُلبَّى احتياجاتهم العاطفية، الأمر الذي كلما كان أبكر كان أفضل، فإنهم عادة ما يوجهون انتباههم إلى الخارج، وهو شيء يُسمى في دراسات التعلُّق "مفارقة الاعتمادية": كلما اعتمد الأفراد بعضهم على بعض بصورة فعلية؛ أصبحوا أكثر استقلالًا وجرأة، إلا أن "كارين" و"تيم" كانا يجهلان كيفية استغلال الرباط العاطفي بينهما الاستغلال الأمثل لصالحهما في السباق.

قطعنا شوطًا كبيرًا (لكنه ليس كبيرًا بدرجة كافية)

ليست نظرة "كارين" اللوّامة لنفسها لكونها شديدة الاحتياج وإغفال "تيم" لدوره في العلاقة مثيرين للاستغراب وليسا خطأهما في الواقع، فإننا في الأخير نعيش في مجتمع يزدري الاحتياجات الأساسية للحميمية، والتقارب، وخاصة الاعتمادية، بينما يبجل الاستقلالية، ونميل إلى تقبُّل هذا التوجه واعتباره حقيقيًّا - وهو اعتقاد يضر بنا.

ليس الاعتقاد الخطأ بأن كل الناس يجب أن يتمتعوا بالاكتفاء الذاتي عاطفيًّا، اعتقادًا جديدًا، فقبل وقت ليس بطويل جدًّا كان الناس في المجتمع الغربي يؤمنون بأن الأطفال قد يكونون أسعد إذا تُرِكوا وشأنهم وتعلّموا تهدئة أنفسهم بأنفسهم، ثم أتت نظرية التعلُّق وغيّرت هذه الاعتقادات بشأن الأطفال على الأقل. ففي الأربعينيات، حذَّر الخبراء من أن "التدليل" قد ينشأ عنه أطفال غير أسوياء عاطفيًّا وبالغون غير متكيفين، حتى إنه

تمت توصية الآباء بعدم إغداق الاهتمام على أطفالهم الرضع، وتركهم يبكون لساعات، وتعويدهم تناول الطعام في مواعيد صارمة. وكذلك كان الأطفال في المستشفيات يُعزلون عن آبائهم، ويشاهدهم الآباء من خلف زجاج النافذة، كما كان الاختصاصيون الاجتماعيون يفصلون الأطفال عن بيوتهم ويُودعونهم دور رعاية عند أدنى إشارة لوجود مشكلة.

كان هناك اعتقاد سائد أنه يجب الحفاظ على مسافة مناسبة بين الآباء وأطفالهم، وأن العاطفة الجسدية يجب منحها بالتقتير، وقد حذَّر "جون برودوس واطسون" في كتابه *Psychological Care of Infant and Child*، وهو كتاب تنشئة شهير صدر في العشرينيات، من مخاطر "حب الأم المُفرِط لأطفالها"، وأهدى الكتاب إلى "*أول أم تربّي طفلًا سعيدًا*"، حيث سيكون هذا الطفل شخصًا مستقلًّا، وجسورًا، ومعتمدًا على ذاته، ومتكيِّفًا، وحلّالًا للمشكلات، لا يبكي إلا إن تأذّى جسمانيًّا، ينغمس في العمل واللهو، غير شديد التعلُّق بأي مكان أو إنسان.

قبل الإسهام الرائد لـ "ماري أينسورث" و"جون بولبي"، مؤسسيْ نظرية التعلُّق في الخمسينيات والستينيات، لم يكن علماء النفس يُقدِّرون أهمية الرابط بين الأم والطفل، حيث كان يُنظَر لتعلُّق الطفل بأمه على أنه نتاج ثانوي لحقيقة أنها توفِّر له الطعام والإعالة؛ أي أن الطفل يتعلّم الربط بين أمه وبين التغذية، ونتيجة ذلك فإنه يسعى لقربها. ورغم ذلك، لاحظ "بولبي" أن الرضَّع الذين يتم الاهتمام بكل احتياجاتهم الغذائية دون وجود شخص يتعلقون به (كالرضَّع الذين يتربون في المؤسسات أو الذين تشردوا أثناء الحرب العالمية الثانية) لا يتطورون على نحو طبيعي، وأنهم يبدون ناقصين في النمو البدني، والذهني، والعاطفي، وحتى التطور الاجتماعي. وأوضحت دراسات "أينسورث" و"بولبي" أن العلاقة بين الطفل الرضيع والشخص المسئول عن رعايته أساسية لبقاء الطفل بقدر الطعام والشراب.

الاحتياج للتعلُّق:
ليس للأطفال فقط

لطالما زعم "بولبي" أن التعلُّق يعد جزءًا لا يتجزأ من السلوك الإنساني *طوال* حياة الشخص، ثم اكتشفت "ماري ماين" أن التعلُّق لدى البالغين أيضًا يمكن تقسيمه إلى أنماط حسب الطريقة التي يتذكرون بها علاقتهم المبكرة مع الأشخاص المسئولين عن رعايتهم، الأمر الذي يؤثر بدوره في سلوكهم الأبوي. كما اكتشفت "سيندي هازان" و"فيليب شايفر"، بشكل مستقل عن دراسة "ماري ماين"، أن البالغين يتبعون أنماط تعلُّق متفردة في العلاقات العاطفية أيضًا، وقد اكتشفوا ذلك في البداية عندما نشروا "اختبار زواج" في مجلة *روكي ماونتن نيوز*، وطلبوا فيه من المشاركين وضع علامة أمام عبارة واحدة من ثلاث عبارات على أن تكون هي الأفضل في وصف مشاعرهم، حيث كانت العبارات الثلاث تُمثِّل أنماط التعلُّق الثلاثة، وهي كالتالي:

- يسهُل عليَّ نسبيًّا التقرُّب إلى الآخرين ويُشعرني اعتمادي عليهم بالارتياح وكذلك اعتمادهم عليَّ. ولا يقلقني كثيرًا أن يتخلى عني الآخرون أو أن يتقرب شخص ما إليَّ. (مقياس نمط التعلُّق الآمِن)
- يُشعرني التقرُّب للآخرين بعدم الارتياح قليلًا؛ إذ أجد الوثوق بهم ثقة تامة أمرًا صعبًا، وكذلك السماح لنفسي بالاعتماد عليهم. ويُقلقني تقرُّب أحدهم إليَّ، ويقلقني أيضًا الزواج من شريكة تودني أن أكون حميميًّا بدرجة غير مريحة لي. (مقياس نمط التعلُّق الاجتنابي)
- أجد الآخرين مترددين من التقرُّب بالقدر الذي أوده. وكثيرًا ما يُقلقني ألا تكون زوجتي تحبني فعلًا أو أنها لا تود الاستمرار في زواجنا. وأود الاندماج تمامًا مع شريكة حياتي، وهي رغبة

> أحيانًا ما تخيفها وتجعلها تبتعد عني. (مقياس نمط التعلُّق القلِق)

وقد أوضحت النتائج بشكل بارز تشابه توزيع أنماط التعلُّق لدى البالغين ولدى الأطفال الرضع: فهنا أيضًا اندرج معظم المشاركين تحت فئة "نمط التعلُّق الآمن" وانقسم بقيتهم ما بين نمطيْ التعلُّق القلِق الاجتنابي. كما وجد الباحثون أن كل نمط منهم تقابله مجموعة مختلفة تمامًا ومتفردة من السلوكيات والاعتقادات بشأن أنفسهم، وشركائهم، وعلاقاتهم، ومفهوم الحميمية لديهم بوجه عام.

أيد مزيد من الدراسات التي أجرتها "هازان" و"شايفر" وآخرون هذه الاستنتاجات، واتضح مثلما اعتقد "بولبي" أن التعلُّق يلعب دورًا محوريًّا على مدار حياتنا. الفرق أن البالغين يتعاملون مع الأمور بصورة معنوية أكبر، لذا يمكن أحيانًا لاحتياجنا المستمر إلى وجود شريك حياتنا بالقرب منا أن نستبدل به بصورة مؤقتة معرفتنا بأن هذا الشريك متواجد معنويًّا وعاطفيًّا. ولعل الخلاصة أن الحاجة إلى التواصل الحميمي والاطمئنان إلى بقاء الشريك تستمر في لعب دور مهم طوال حياتنا.

وللأسف، مثلما تم إغفال أهمية الرابط بين الأم والطفل في الماضي، لا يتم تقدير أهمية تعلُّق البالغين اليوم، فالاعتقاد السائد هو أن الكثير من الاعتمادية في علاقات البالغين شيء سيئ.

أسطورة التعلُّق المرضي

تُصوِّر حركة التعلُّق المرضي، وغيرها من منهجيات مساعدة الذات الشائعة في الوقت الحالي، العلاقات بطريقة مشابهة إلى حد كبير للتصورات التي كانت شائعة في النصف الأول من القرن العشرين حول الرابط بين الأم والطفل (أتذكر "الطفل السعيد" المتحرر من الارتباطات غير الضرورية؟)،

إذ يُقدم الخبراء اليوم نصائح مشابهة لـ: لا بد أن تنبع السعادة من داخلك ويجب ألا تكون متوقفة على شريكة حياتك؛ فرفاهيتك ليست مسئوليتها، ورفاهيتها ليست مسئوليتك، وكل منكما يجب أن يرعى نفسه. إضافة إلى ذلك، عليك ألّا تسمح لشريكة حياتك بتعكير صفو سلامك الداخلي، وإذا كانت شريكتك تتصرف بطريقة من شأنها أن تزعزع إحساسك بالأمان، فلا بد أن تكون قادرًا على الانفصال العاطفي عن الموقف، وأن "تُركِّز على نفسك"، وتحافظ على توازنك الداخلي. وإذا لم تستطع، فاعلم أن هناك مشكلة ما لديك. ربما تكون شديد الارتباط مع شريكة حياتك، أو أن تعلُّقك بها "تعلق مرضي"، ومن ثم عليك أن تتعلم كيف تضع "حدودًا" بشكل أفضل.

إن الفرضية الأساسية التي تستند إليها وجهة النظر هذه هي أن الحياة الزوجية المثالية تقوم بين زوجين يتمتعان بالاكتفاء الذاتي وتجمعهما علاقة تتسم بالنضج والاحترام مع الحفاظ على حدود واضحة بينهما. فإذا كنت تعتمد اعتمادًا قويًّا على شريكة حياتك؛ فإنك تعاني قصورًا ما، وينبغي لك العمل على نفسك لتصبح أكثر "تميزًا" وتُطور "إحساسًا أعلى بالذات". فالسيناريو الأسوأ على الإطلاق هو أن ينتهي بك الأمر إلى *الاحتياج* الشديد إلى شريكة حياتك، وهو ما يشبه "إدمانًا" لها، وكلنا يعرف خطورة الإدمان.

على الرغم من الفائدة الهائلة لأسس وأفكار حركة التعلُّق المرضي في التعامل مع أفراد الأسرة الذين يعانون إدمان المخدرات (والتي كانت النية المبدئية من وضعها)، يمكن أن تكون مُضلِّلة بل ومُدمِّرة إذا ما تم تطبيقها على كل العلاقات من دون تمييز. ولقد تأثرت "كارين"، التي تعرفنا إليها سابقًا في السباق المُتلفز، بهذه المدارس الفكرية، بينما كان لعلم الأحياء رأي مختلف تمامًا.

الحقيقة البيولوجية

أوضحت دراسات عديدة أننا بمجرد أن نرتبط بشخص ما، يُشكِّل كلانا وحدة فسيولوجية واحدة، ذلك لأن شركاءنا ينظمون ضغط دمنا، ومعدل نبضات قلبنا، وتنفسنا، ومستويات الهرمونات في دمائنا؛ ما يعني أننا لم نعد كيانين منفصلين. ولا يستند التمايز الذي تؤكد عليه معظم المنهجيات النفسية لعلاقات البالغين الشائعة اليوم إلى منظور بيولوجي، فالاعتمادية حقيقة؛ وهي ليست اختيارًا ولا تفضيلًا.

وتؤكد دراسة أجراها "جيمس كون" هذا الأمر على وجه التحديد. إن الدكتور "جيمس كوان" هو مدير مختبر علم الأعصاب الوجداني بجامعة فرجينيا، وهو يبحث في الآليات التي يمكن من خلالها للعلاقات الاجتماعية الوطيدة ودائرة العلاقات الاجتماعية الأوسع أن تنظِّم استجاباتنا العاطفية. وقد استخدم في هذه الدراسة تحديدًا، التي تعاون فيها مع "ريتشارد ديفيدسون" و"هيلاري شايفر"، تكنولوجيا التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي لفحص أدمغة سيدات متزوجات، وفي أثناء فحص هؤلاء السيدات، حاكى الدكتور "كون" وزملاؤه موقفًا مثيرًا للأعصاب بإخبارهن بأنهن سيتلقين صدمة كهربية طفيفة.

عادة ما تتحفّز منطقة ما تحت المهاد في ظل الظروف العصيبة، وهو ما حدث لهذه السيدات بالطبع عندما كنَّ وحدهن بانتظار الصدمة الكهربية - حيث نشطت منطقة ما تحت المهاد لديهن، ثم اختبر القائمون على التجربة النساء اللاتي كنَّ يمسكن بيد شخص غريب أثناء الانتظار، حيث أظهرت فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي نشاطًا أقل نوعًا ما في منطقة ما تحت المهاد. وعندما كانت اليد التي تمسك بها السيدة هي يد زوجها، كان انخفاض النشاط شديدًا أكثر، فقد كان أثر التوتر لا يكاد يكون ملحوظًا. علاوة على ذلك، فإن السيدات اللاتي استفدن أكثر من الإمساك بأيدي أزواجهن كن قد صرّحن بأعلى نسبة من

الشعور بالرضا تجاه حياتهن الزوجية - لكننا سنتطرق إلى هذه النقطة لاحقًا.

وتُبين الدراسة أن كلا الزوجين يلعب دورًا في الحالة النفسية والعاطفية لبعضهما، وأن قربهما وتواجدهما بجانب بعضهما يؤثران في استجابتهما للتوتر والضغط النفسي، فكيف يُنتظَر منا الحفاظ على مستوى عالٍ من التمايز بيننا وبين شركائنا إذا كان تركيبنا البيولوجي الأساسي يتأثر بهم لهذه الدرجة؟

يبدو أن "كارين" في مثالنا السابق قد فهمت بصورة فطرية الأثر الشافي لإمساك خطيبها بيدها في ظل الظروف العصيبة، لكنها بعد ذلك رضخت للأسف للمفاهيم الخطأ الشائعة، ونظرت إليها باعتبارها ضعفًا وشيئًا مُخجِلًا.

"مفارقة الاعتمادية"

قبل ظهور تكنولوجيا تصوير المخ بوقت طويل، فهم "جون بولبي" أن احتياجنا إلى وجود شخص ما يشاركنا حياتنا هو جزء من تركيبنا الجيني وأنه أمر غير ذي صلة بمدى حبنا لأنفسنا أو مدى شعورنا بالرضا بمفردنا. كما اكتشف أننا بمجرد أن نختار شريكًا مميزًا، تلعب قوى فعّالة وخارجة عن سيطرتنا دورًا، حيث تظهر أنماط سلوكية جديدة *بصرف النظر عن* مدى كوننا أشخاصًا مستقلين و*بالرغم من* إرادتنا الواعية. فبمجرد أن نختار شريك حياتنا، لا يكون هناك مجال للسؤال عن وجود الاعتمادية من عدمه، إذ إنه *يكون موجودًا في العلاقة دائمًا*، فالتعايش الذي لا يتضمن المشاعر غير المُريحة من الضعف والخوف من الفقدان يبدو جيدًا لكنه ليس من طبيعتنا البيولوجية. وقد ثبت خلال التطور أن اتحاد الزوجين في كيان فسيولوجي واحد له ميزة بقاء قوية؛ ما يعني أنه إذا تجاوبت الشريكة، فسيتجاوب الشريك، أو إذا كان الشريك منزعجًا، فستكون الشريكة

مضطربة، ومن ثم فإن هذا الاهتمام الراسخ برفاهية الطرف الآخر يُترجم إلى ميزة بقاء قوية جدًّا لكلا الشريكين.

وعلى الرغم من تنوع الأساليب التي يتعلم بها الأشخاص ذوو أنماط التعلُّق المختلفة كيفية التعامل مع هذه القوى الفعّالة فإن الشخص الذي يتبع نمط التعلُّق الآمِن أو نمط التعلُّق القلِق يتقبلها، أما الشخص الذي يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي فيقمعها. إن مُتبعي أنماط التعلُّق الثلاثة مبرمجون على الارتباط بشريك مميز. وفي الواقع، يتناول الفصل 6 سلسلة من التجارب التي تبين أن الأشخاص الاجتنابيين لديهم احتياجات ذات صلة بالتعلُّق لكنهم يكبتونها بشدة.

هل هذا يعني أنه لكي نكون سعداءً في زواجنا فإننا بحاجة إلى القرب جدًّا من شريك حياتنا أو التخلي عن جوانب أخرى في حياتنا كوظيفتنا أو أصدقائنا؟ تكمن المفارقة في أن العكس هو الصحيح! فقد اتضح أن قدرتنا على عيش الحياة بمفردنا تنبع من معرفتنا بأن هناك شريكًا بجانبنا يمكننا الاعتماد عليه، وهذه هي "مفارقة الاعتمادية". وفي البداية يصعب استيعاب المنطق من وراء هذه المفارقة، فكيف يمكننا التصرف باستقلال أكبر من خلال اعتمادنا التام على شخص آخر؟ ولو وصفنا الفرضية الأساسية لتعلُّق البالغين في جملة واحدة، فإنها ستكون: إذا كنت ترغب في سلوك الطريق نحو الاستقلال والسعادة، فابحث عن الشخص الصحيح لتعتمد عليه واسلك هذا الطريق بصحبته. إذا فهمت هذه الفرضية، فستكون قد استوعبت جوهر نظرية التعلُّق. ولتوضيح هذا المبدأ، دعنا نلق نظرة أخرى على مرحلة الطفولة، التي يبدأ فيها التعلُّق. فبينما ليست أنماط التعلُّق لدى البالغين هي نفسها لدى الأطفال، ليس هناك ما يبين الفكرة التي نود توصيلها بشكل أفضل مما يُعرَف في مجالنا باختبار الموقف الغريب.

اختبار الموقف الغريب

تدخل "سارة" وطفلتها ذات الاثني عشر شهرًا، "كيمي"، إلى غرفة مليئة بالدمى، حيث تنتظرهما بالغرفة مساعدة باحث شابة لطيفة وتتحدث إليها ببضع كلمات، ثم تبدأ "كيمي" استكشاف معرض الدمى الجديد هذا؛ فتحبو في أرجاء الغرفة، وتلتقط الدمى، وتلقي بها على الأرض، وتنظر ما إذا كانت الدمى تخشخش، أو تدور، أو تضيء، بينما تلقي نظرة على أمها من حين إلى آخر.

ثم يطلب من أم "كيمي" مغادرة الغرفة، فتنهض وتخرج في هدوء. وفي اللحظة التي تدرك فيها "كيمي" ما حدث تفزع، فتحبو نحو الباب بأسرع ما يمكنها، وهي تنتحب، وتنادي أمها وهي تضرب الباب، فتحاول مساعدة الباحث جذب انتباه "كيمي" بصندوق مليء بمكعبات ملونة، فيجعلها هذا أكثر اضطرابًا وتلقي بأحدها في وجه المساعدة.

وعندما تعود أمها إلى الغرفة بعد برهة قصيرة، تهرع "كيمي" نحوها وهي تحبو وترفع ذراعيها حتى تحملها أمها، فتتعانق اثنتاهما وتهدئ "سارة" من روع ابنتها، بينما تحضن "كيمي" أمها بقوة، وتتوقف عن النحيب، وعندما تهدأ "كيمي" وتعود إلى سيرتها الأولى، يعاود اهتمامها بالدمى في الظهور وتعود الطفلة لاستكمال اللعب.

تُعتبر التجربة التي شاركت فيها "سارة" و"كيمي" هي الدراسة الأهم في مجال نظرية التعلُّق؛ والتي تُعرف باسم *اختبار الموقف الغريب* (ولعل هذه نسخة مختصرة منه). وقد أدهش "ماري أينسورث" كيف يمكن إثارة أو كبت الرغبة الاستكشافية لدى الأطفال - أي قدرتهم على اللعب والتعلم - بفعل حضور الأم أو غيابها.

وقد اكتشفت "أينسورث" أن وجود رمز تعلُّق الطفل في الغرفة كان كافيًا ليسمح للطفل بالاندماج في بيئة لا يعرفها بشكل مُسبق ويستكشفها بثقة، ويُعرف هذا الحضور باسم *القاعدة الآمنة*، وهي معرفة أنك مدعوم من جانب شخص ما يساندك، ويمكنك الاعتماد عليه تمامًا واللجوء إليه

في أوقات الحاجة. وتُعتبر القاعدة الآمنة شرطًا أساسيًّا لقدرة الطفل على الاستكشاف، والتطور، والتعلم.

القاعدة الآمنة للبالغين

بصفتنا بالغين، فإننا لم نعد نلعب بالدمى، لكن يتعين علينا الخروج إلى العالم المحيط بنا وخوض مواقف جديدة وتحديات صعبة، حيث نريد أن نكون على قدر عالٍ من الكفاءة فيما يتعلق بعملنا، وعلى قدر عالٍ من الارتياح والإلهام فيما يتعلق بهواياتنا، وعلى قدر كافٍ من العاطفة لرعاية أطفالنا وشركاء حياتنا. وإذا شعرنا بالأمان، كالطفلة الرضيع في اختبار الموقف الغريب في ظل حضور أمها، يكون العالم بأسره ملكنا، حيث يمكننا المجازفة، والإبداع، والسعي وراء أحلامنا. أما إذا كنا نفتقر إلى الإحساس بالأمان، وكنا غير متأكدين مما إذا كان الشخص الأقرب إلينا، أو شريك حياتنا، يؤمن بنا حقًّا ويدعمنا ويساندنا في أوقات الحاجة، فيكون الحفاظ على تركيزنا والاندماج في الحياة أصعب. ومثلما هو الأمر في اختبار الموقف الغريب، عندما يكون شريك حياتنا شخصًا يُشعرنا بالأمان ويمكننا الاعتماد عليه، وخاصة إذا كان يعرف كيف يطمئننا في الأوقات العصيبة، يمكننا تولية انتباهنا إلى كل الجوانب الحياتية الأخرى التي تجعل لوجودنا معنى.

توضح "بروك فيني"، مديرة مختبر العلاقات بجامعة كارنيجي ميلون، كيف تعمل القاعدة الآمنة في علاقات البالغين، حيث تهتم الدكتورة "فيني" تحديدًا بدراسة الطريقة التي بها يتلقى البالغون الدعم ويقدمونه لبعضهم، والعوامل التي تحدد جودة هذا الدعم. وفي إحدى دراساتها، طلبت الدكتورة "فيني" من الأزواج مناقشة أهدافهم الشخصية وفرصهم الاستكشافية مع بعضهم في المختبر، وعندما شعر المشاركون بدعم شركائهم لأهدافهم، سجلوا ارتفاعًا في درجة الثقة بالنفس ومعنويات عالية

بعد المناقشة. كما أفادوا زيادة احتمالية تحقيق أهدافهم بعد المناقشة بدرجة أعلى مما كانت عليه قبلها. وعلى الجانب الآخر، فإن المشاركين الذين شعروا بأن شريك حياتهم أكثر تطفلًا أو أقل دعمًا كانوا أقل استعدادًا لمناقشة أهدافهم، ولم يبحثوا بثقة عن أساليب لتحقيق أهدافهم، كما كانوا أكثر ميلًا إلى التقليل من شأن أهدافهم أثناء المناقشة.

بالعودة إلى مثال "كارين" و"تيم"، المتسابقين في برنامج التليفزيون الواقعي: نجد أن تجربتهما كبالغين هي المقابل الأقرب لاختبار الموقف الغريب لدى الأطفال، فمثلما كانت "كارين" تحتاج إلى الإمساك بيد "تيم" لتستمد منه التشجيع، وكان "تيم" يستمد قوته من طمأنة "كارين" له، أرادت الطفلة "كيمي" وجود أمها. وقد مارست "كارين" السلوك الاحتجاجي (برفض الاستمرار حتى يمسك "تيم" بيدها)، مثلما مارسته "كيمي" التي راحت تصرخ وتنادي أمها التي خرجت من الغرفة، فقد كانت كلتاهما تحتاج إلى الطمأنينة التي يمنحها وجود رموز تعلقهما قبل أن يستطيعا التركيز على أي شيء آخر. وبمجرد أن استعادتا القاعدة الآمنة لهما، استطاعتا العودة إلى أنشطتهما.

إيجاد الشخص الصحيح للاعتماد عليه

لعل السؤال هو، ما الذي يحدث عندما لا يؤدي أكثر شخص نعتمد عليه - بل وفي الحقيقة نستند إليه على الصعيدين المادي والمعنوي - دوره كرمز للتعلق؟ ففي النهاية، يسند الدماغ مهمة القاعدة الآمنة إلى شريك حياتنا، ذلك الشخص الذي نلجأ إليه بوصفه مأوى عاطفيًّا وملاذًا آمنًا، والحصن الذي نلجأ إليه وقت الحاجة، فنحن مبرمجون للسعي وراء الشعور بتواجدهم العاطفي. لكن ماذا لو لم يكن الشريك متواجدًا بصفة مستمرة؟ ففي تجربة التصوير بالرنين المغناطيسي التي أجراها "كون"، رأينا كيف يمكن للتواصل البدني مع الزوج أن يساعد على تقليل توتر الزوجة في المواقف العصيبة،

كما عرفنا أيضًا أن تلك السيدات اللاتي أبدين أعلى مستويات الرضا في علاقاتهن الزوجية هن اللاتي استفدن أكثر من دعم أزواجهن.

لقد خلصت تجارب أخرى إلى نتائج أكثر تأثيرًا، كتجارب "بريان بيكر" على سبيل المثال، الطبيب النفسي والباحث بجامعة تورونتو، والذي يدرس الجوانب النفسية لأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، وبالتحديد تأثير الخلافات الزوجية وضغوط العمل على ضغط الدم. وفي إحدى دراساته، اكتشف الدكتور "بيكر" أنه إذا كنت تعاني ارتفاعًا طفيفًا في ضغط الدم، فستكون الحياة الزوجية المُرضية مفيدة لك؛ إذ إن قضاء وقت بصحبة شريكة حياتك يفيدك عن طريق خفض ضغط دمك والوصول به لمستويات صحية. وعلى الجانب الآخر، إذا كنت غير راضٍ عن حياتك الزوجية، فإن تواصلك مع شريكة حياتك سيرفع في الواقع ضغط دمك، وسيظل مرتفعًا ما دمت بصحبتها! ولعل نتائج هذه الدراسة بالغة الأثر؛ فعندما تعجز شريكة حياتك عن تلبية احتياجات التعلُّق الأساسية لديك، يتولد لديك إحساس مزمن بالاضطراب والقلق من شأنه أن يجعلك أكثر عُرضة للعديد من الأمراض؛ ومن ثم إذا كنت في علاقة زوجية لا يوفِّر فيها لك شريك الحياة قاعدة آمنة، فإنك بهذا لا تضحي فقط بسلامتك النفسية، بل بسلامتك البدنية أيضًا.

ومن ثم، يبدو أن شركاء حياتنا يؤثرون بقوة في قدرتنا على النجاح في الحياة، وليس في ذلك مجال للشك، وهم لا يؤثرون فقط في *شعورنا* تجاه أنفسنا، بل أيضًا في درجة *إيماننا* بأنفسنا وما إذا كنا *سنحاول* تحقيق آمالنا وأحلامنا أم لا. ولهذا فإن وجود شريك حياة يلبي لنا احتياجات التعلُّق الأساسية ويُشعر بالارتياح في توفيره قاعدة آمنة وملاذًا آمنًا لنا من الممكن أن يساعدنا على أن نكون أكثر صحة على المستويين العاطفي والجسماني وأن ننعم بالحياة أكثر. والعكس صحيح؛ فوجود شريك غير متفاعل أو داعم باستمرار يمكن أن يُمثِّل تجربة مُحبِطة ومُنهِكة من شأنها أن تعوق نمونا بالمعنى الحرفي وتضعف صحتنا. وتتناول بقية أجزاء الكتاب كيف يمكنك إيجاد شريك حياة يمثِّل لك قاعدة آمنة، وكيف تكون أنت

نفسك هذا النوع من الشركاء، ومساعدة شريك حياتك على تولي هذا الدور الذي يغير مجرى الحياة.

كيفية الاستفادة من الكتاب

كيف يمكن لهذا الكتاب أن يرشدك في البحث عن شريكة الحياة المناسبة وتحسين حياتك الزوجية؟

بعد انتهاء المقدمة، ندعوك أن "تُشمِّر عن ساعديك" وتبدأ بالعمل مباشرة من خلال تحديد نمط تعلُّقك، وسيسمح لك ذلك بمعرفة "تكوين" أو نمط التعلُّق الخاص بعلاقتك المُتفرِّدة، وستتعلم بعد ذلك كيف تُحدِّد أنماط تعلُّق الأشخاص المحيطين بك. هذه هي الفصول الرئيسية، وهي الخطوات الأولى في فهم الاحتياجات المُحدَّدة *لك* في الحياة الزوجية وسمات الشريكة القادرة (أو غير القادرة) على تلبية هذه الاحتياجات. وسوف نرشدك في هذه العملية خطوة فخطوة؛ ثم نتيح لك الفرصة لممارسة مهاراتك الجديدة.

يناقش الجزء التالي من الكتاب كل نمط من أنماط التعلُّق بشكل أكثر تفصيلًا، وسوف تبدأ تكوين انطباع أفضل ببواطن كل نمط منها. وقد تجد هذه الفصول كاشفة بحق، إذ إنها تمكنك من النظر إلى علاقاتك الشخصية الخاصة وحياة من حولك بعين جديدة كليًّا.

يأتي الجزء الثالث من الكتاب مُرْفَقَةً معه إشارة تحذير كبيرة، وفيه سوف تتعلم الثمن العاطفي للتعلُّق بشريكة لها احتياجات تختلف اختلافًا جذريًّا عن احتياجاتك، حيث سنصف المشكلات المُحدَّدة التي تنتج عن تعلُّق زوجين أحدهما يتبع نمط التعلُّق القَلق والآخر نمط التعلُّق الاجتنابي. وإذا كنت في مثل هذه العلاقة بالفعل وتريدها أن تنجح، فسيُرشدك هذا الجزء لتحقيق غايتك. وبالكشف عن الاحتياجات المعينة وأوجه الضعف التي تخص كل نمط من نمطيّ التعلُّق (نمطك ونمط شريكة حياتك)، ومن خلال اتباع النصائح والأنشطة المعدة خصيصًا للعلاقة القَلِقة

الاجتنابية، ستكون قادرًا على الوصول بالعلاقة إلى منطقة أكثر أمانًا. وإذا ما قرّرت الانفصال، فسنتناول المشكلات التي ستواجهها والتي قد تمنعك من المضي قدمًا في الأمر كما سنقدِّم لك بعض الأفكار المفيدة حول كيفية تجاوز ألم الانفصال.

وأخيرًا سنتطرق إلى عقلية أصحاب نمط التعلُّق الآمِن، حيث سنكشف لك عن طريقة توصيل رسالتك بفاعلية لشريكة حياتك. ولن تُوَصِّل هذه المهارة احتياجاتك بوضوح دون أن تبدو ضعيفًا أو تفقد كرامتك وحسب، بل إنها أيضًا ستوفِّر لك معلومات قيمة عن شريكة حياتك، حيث ستكشف استجابتها الكثير. كذلك سوف نستكشف الإستراتيجيات الخمس التي يطبقها أصحاب نمط التعلُّق الآمِن لحل الخلافات، ونقدم ورشة عمل يمكنك من خلالها ممارسة هذه الآليات، حتى إذا ما وقع خلاف في المرة القادمة، تكون مستعدًّا له بشكل أفضل. وتُمثل هذه الفصول طوق نجاة لأولئك الذين يتبعون نمط التعلُّق القَلِق أو الاجتنابي، فهي تُعلمك كيفية المحافظة على علاقات صحية ومُرضية. وحتى إذا كنت تتبع نمط التعلُّق الآمِن، فمن الممكن أن تتعلم بضع حيل جديدة ستؤدي في النهاية إلى زيادة شعورك العام بالرضا عن حياتك الزوجية. واعلم أن هذه المهارات شمولية وتساعد أصحاب نمط التعلُّق الآمِن على تسيير عالمهم بسلاسة أكثر.

نأمل أن يصنع فهمك للقوة الهائلة للتعلُّق في حياتك الزوجية وتعلُّمك بعض الطرق لتطويعها فارقًا واضحًا في حياتك، مثلما صنع كل الفارق في حياتنا.

الجزء الأول



مجموعة أدوات علاقتك:
فك رموز أنماط التعلُّق

.3

الخطوة الأولى:
ما نمط التعلُّق الخاص بي؟

إن الخطوة الأولى لتطبيق نظرية التعلُّق في *حياتك* هي فهم نفسك ومن حولك من منظور التعلُّق، وسوف نصحبك في الفصل التالي في رحلة تحديد نمط تعلُّق شريك حياتك الحالي أو المحتمل بالاستناد إلى دلائل عديدة، لكن دعنا أولًا نبدأ بتقييم الشخص الذي تعرفه حق المعرفة؛ وهو نفسك.

إلى أي نمط تعلُّق أنتمي؟

فيما يلي استبيان مصمم لتحديد نمط تعلُّقك - أي طريقة تعلُّقك بشريك حياتك في سياق العلاقات الزوجية، ويستند هذا الاستبيان إلى استبيان التجربة في العلاقات الوثيقة المعرف اختصارًا بـ (ECR)، الذي نُشر لأول مرة عام 1998 من قبل "كيلي برينان"، و"كاثرين كلارك"، و"فيليب شايفر" الذي نشر "اختبار الزواج" الأصلي بالاشتراك مع "سيندي

هـازان". ويتنـاول استبيان التجربـة فـي العلاقـات الوثيقـة أسـئلة قصيـرة مُحدَّدة تستهدف جوانب مُعيَّنة من تعلُّق البالغين تقوم على فئتين رئيسيتين وهمـا: القَلـق والتجنـب فـي العلاقـات. ولاحقًـا، نقّـح "كريس فريلـي" مـن جامعة إلينوي، بالاشتراك مع "نيلز والر" و"كيلي برينان"، الاستبيان لوضع الاستبيان ECR-R. ونُقدِّم لك نسخة مُعدَّلة من شأنها أن تحقِّق أفضل النتائج في الحياة اليومية.

إن أنمـاط التعلُّق ثابتـة لكنهـا مرنـة، وسـوف يسـاعدك فهمـك لنمـط تعلُّقـك علـى فهـم نفسـك بشـكل أفضـل ويرشـدك فـي علاقاتـك بالآخريـن، وهـو مـا سيؤدي، في أفضل الأحوال، إلـى مزيـد من السـعادة في علاقاتك بالآخرين. (وللحصول على استبيان علاقات البالغين المُعتمَد كليًّا، يمكنك زيـارة موقـع د. "كريـس فريلـي" وهـو: http://www.web-research-design.net/cgi-bin/crq/crq.pl).

ضع علامة في المربع الصغير أمام كل عبارة تجدها صحيحة، (وإذا كانت الإجابة غير صحيحة، *فلا* تضع علامة على الإطلاق).

	صحيح		
	أ	ب	ج
كثيرًا ما يُقلقني أن تتوقف شريكة حياتي عن حبي.	☐		
يسهل عليَّ أن أكون حنونًا مع شريكة حياتي.		☐	
أشعر بأنه بمجرد أن يعرفني أحدهم على حقيقتي، لن أروقه.	☐		
أرى أن بإمكاني تجاوز الانفصال سريعًا، ولديَّ قدرة غريبة على تخطي ألم الانفصال عن شريكة حياتي.			☐
عندما أكون غير مرتبط، أشعر بشكل ما بأنني قلِق وأنه ينقصني شيء ما.	☐		
يصعب عليَّ دعم شريكتي عاطفيًّا عند شعورها بالإحباط.			☐

	صحيح		
	أ	ب	ج
عندما تكون شريكتي بعيدة عني، أخشى ألّا أكون من يشغل بالها.	☐		
أشعر بارتياح تجاه الاعتماد على شريكة حياتي.		☐	
يهمني استقلالي أكثر مما تهمني حياتي الزوجية.			☐
أفضِّل ألّا أشارك مشاعري العميقة مع شريكة حياتي.			☐
عندما أشارك شريكة حياتي مشاعري، أخشى ألا تبادلني الشعور نفسه.	☐		
أشعر بالرضا بوجه عام عن حياتي الزوجية.		☐	
لا أحتاج كثيرًا إلى الإتيان بسلوك اندفاعي في حياتي الزوجية.		☐	
أفكِّر كثيرًا في حياتي الزوجية.	☐		
أجد صعوبة في الاعتماد على شريكة حياتي.			☐
أميل إلى التعلُّق السريع بشريكة الحياة المُحتملة.	☐		
أجد صعوبة بسيطة في التعبير عن احتياجاتي ورغباتي لشريكة حياتي.		☐	
أحيانًا ما أشعر بالغضب أو الانزعاج من شريكة حياتي دون أن أعرف السبب.			☐
إنني شديد الحساسية تجاه الحالة المزاجية لشريكة حياتي.	☐		
أؤمن بأن معظم الناس في جوهرهم صادقون ويمكن الاعتماد عليهم.		☐	
أُفضِّل العلاقات العابرة على الالتزام العاطفي بعلاقة حقيقية.			☐
أشعر بالارتياح تجاه مشاركتي أفكاري ومشاعري مع شريكة حياتي.		☐	

	صحيح		
	أ	ب	ج
يُقلقني أنه إذا انفصلت عن شريكة حياتي ألا أجد أبدًا شريكة أخرى.	☐		
أنزعج عندما تقترب شريكتي بشكل كبير مني.			☐
أثناء شجاراتنا، أندفع بالفعل أو القول ثم أندم على ذلك، بدلًا من التفكير في الأمر بعقلانية.	☐		
الخلاف مع شريكة حياتي لا يجعلني في العادة أُشكّك في علاقتنا بأكملها.		☐	
كثيرًا ما تريدني شريكة حياتي أن أكون عاطفيًّا بدرجة أكبر مما أشعر براحة تجاه ذلك.			☐
أقلق بشأن ما إذا كنت جذابًا/ جذابة بما يكفي.	☐		
أحيانًا ما يراني الناس مملة لأنني أهول الأمور بعض الشيء في حياتي الزوجية.		☐	
أفتقد زوجتي عندما نكون بعيدين عن بعضنا، لكن عندما نكون معًا أشعر بالرغبة في الهرب.			☐
عندما أخالف أحدهم الرأي، أُعبر عن رأيي بأريحية.		☐	
أكره الشعور باعتماد الآخرين عليَّ.			☐
إذا لاحظت اهتمام شريكة حياتي بالآخرين، فإنني لا أدع الأمر يُزعجني، وقد أشعر بالغيرة قليلًا، إلا أن هذا الشعور يزول سريعًا.		☐	
إذا لاحظت اهتمام من أود الارتباط بها بآخرين، فإنني أشعر بالارتياح؛ فهذا يعني أنها لن تقيدني وتمتلكني.			☐
إذا لاحظت اهتمام شريكة حياتي بآخرين، فإنني أشعر بالاكتئاب.	☐		

	صحيح		
	أ	ب	ج
إذا بدأت شريكة حياتي تعاملني ببرود وتحاول التباعد، فربما أتساءل ماذا حدث، لكني سأقول لنفسي إن المسألة ربما لا تتعلق بي شخصيًّا.		☐	
إذا بدأت شريكة حياتي تعاملني ببرود وتحاول التباعد، فربما لا أكترث للأمر، وقد أرتاح لهذا حتى.			☐
إذا بدأت شريكة حياتي تعاملني ببرود وتحاول التباعد، فسيُقلقني الأمر وأظن أني ربما أخطأت في حقها.	☐		
إذا أرادت شريكة حياتي الانفصال عني، فسأبذل ما بوسعي لأبين لها ماذا ستخسر (فالقليل من الغيرة لن يضر).	☐		
إذا أرادت خطيبتي فجأة أن تنهي الخطبة، فسأنجرح في البداية، لكنني سأتجاوز الأمر.		☐	
أحيانًا عندما أحصل على ما أريد من هذه العلاقة، أشعر بأني لم أعد أريدها بعد الآن.			☐
لن أجد مشكلة كبيرة في الإبقاء على العلاقة الطيبة بيني وبين شريكتي السابقة، ففي النهاية هناك الكثير من القواسم المشتركة بيننا.		☐	

*هذا الاستبيان مستقى من استبيان ECR-R (2000) الذي وضعه كل من "فريلي"، و"والر"، و"برينان".

اجمع كل العلامات التي وضعتها في العمود أ: ____________

اجمع كل العلامات التي وضعتها في العمود ب: ____________

اجمع كل العلامات التي وضعتها في العمود ج: ____________

طريقة تقييم النتائج

كلما زادت العلامات التي وضعتها في إحدى الفئات؛ زاد إبداؤك لسمات نمط التعلُّق المقابل لهذه الفئة، حيث تمثل الفئة أ نمط التعلُّق *القَلِق*، وتمثل الفئة ب نمط التعلُّق *الآمِن*، وتمثل الفئة ج نمط التعلُّق *الاجتنابي*.

القَلِق: إنك تحب أن تكون قريبًا من شريكة حياتك ولديك القدرة على الاندماج العاطفي بدرجة هائلة، ورغم ذلك فإنك كثيرًا ما تخشى عدم رغبة شريكة حياتك في أن تكون قريبة منك بالدرجة التي تريدها منها. وتستهلك العلاقات قدرًا كبيرًا من طاقتك العاطفية، كما أنك تميل إلى الحساسية الشديدة تجاه التقلبات المزاجية لشريكة حياتك، والتغيرات التي تطرأ على تصرفاتها، وعلى الرغم من دقة إحساسك في أوقات كثيرة، فإنك تأخذ سلوكياتها على محمل شخصي إلى حد كبير. وتنتابك الكثير من الانفعالات السلبية في حياتك الزوجية ويسيطر عليك الشعور بالاستياء بسهولة، ونتيجة ذلك فإنك تميل إلى الإتيان بسلوك اندفاعي وقول أشياء تندم عليها لاحقًا. لكن إذا ما وفّرت لك شريكة حياتك الأمان والطمأنينة، فسيكون بمقدورك أن تتخلص من الكثير من الهواجس وأن تشعر بالرضا.

الآمِن: أنت حنون وعطوف مع زوجتك بطبيعتك، وتستمتع بذلك من دون المبالغة في القلق بشأن علاقتك بزوجتك، وتتعامل مع الأمور بصدر رحب عندما تتعلق المسألة بالعاطفة وليس من السهل أن تزعجك مشكلات الحياة الزوجية. كما يمكنك توصيل احتياجاتك ومشاعرك لشريكة حياتك بفاعلية، كما أنك بارع في إدراك التلميحات العاطفية لشريكة حياتك والاستجابة لها. وأيضًا تستطيع أن تشارك نجاحاتك ومشكلاتك مع شريكة حياتك، وأن تكون بجانبها في أوقات الحاجة.

الاجتنابي: يهمك جدًّا الحفاظ على استقلاليتك واكتفائك الذاتي وكثيرًا ما تفضل الحرية على التزام الحياة الزوجية، ورغم أنك تفضل القرب من الآخرين، فإن القرب الشديد منهم يُشعرك بعدم الارتياح، وتميل إلى خلق مسافة بينك وبين شريكة حياتك. ولا تنشغل بالقلق حيال

حياتك الزوجية أو تعرضك للرفض. وتميل إلى الانغلاق عن شريكة حياتك حتى إنها كثيرًا ما تشكو فتورك العاطفي. وعادة ما تكون في حالة تأهب شديد لأية مؤشرات للسيطرة أو الاعتداء على حريتك من جانب شريكة حياتك.

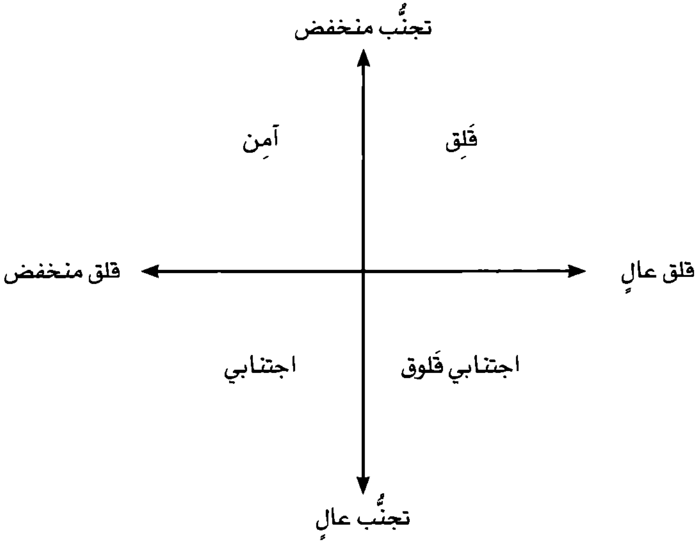
ماذا إذا كنت لا *أزال* غير متأكد من نمط تعلقي؟

عندما يسمع الناس بأنماط التعلُّق، فإنهم عادة ما يسهُل عليهم التعرف على نمطهم الخاص، وقد يخبرنا أحدهم على الفور بأنه "قَلِق"، أو "أنا اجتنابي بالتأكيد"، أو "أظن أنني أنتمي إلى نمط التعلُّق الآمِن"، بينما قد يصعب على آخرين معرفة ذلك. وإذا كان مجموع علاماتك كبيرًا في أكثر من نمط تعلُّق، ربما تفيدك معرفة أن هناك بُعدين أساسيين يحددان نمط التعلُّق:

- ارتياحك تجاه الحميمية والتقرُّب (أو درجة *تجنبك* للحميمية).
- قلقك تجاه حب شريكتك واهتمامها وكذلك انشغالك بعلاقتكما.

لعل ما نراه مفيدًا على وجه التحديد هو الطريقة التي يقدِّم بها "برينان" وزملاؤه أنماط التعلُّق في شكل رسم تخطيطي يوفِّر نظرة شاملة على أنماط التعلُّق، والتي من شأنها أن تساعدك على أن تفهم علاقة نمط تعلُّقك بأنماط تعلُّق الآخرين. ويُحدِّد موقعك على هذين المحورين نمط تعلُّقك، مثلما يوضح الرسم التخطيطي التالي:

بُعدا التعلُّق



(مستند إلى مقياس بُعديّ التعلُّق الذي وضعه "برينان"، و"كلارك"، و"شايفر")

- إذا كنت تشعر بارتياح تجاه الحميمية مع شريكة حياتك (أي أن مستوى تجنب الحميمية لديك منخفض) ولم تكن مهووسًا بعلاقتكما أو بقدرة شريكتك على مبادلتك المشاعر (أي أن مستوى القلق تجاه العلاقة لديك منخفض) بل إنك متكيف معها - فمن المحتمل أنك تتبع نمط التعلُّق الآمِن.
- إذا كنت تتوق للحميمية والتقرُّب (أي أن مستوى تجنُّب الحميمية لديك منخفض) لكن لديك الكثير من المخاوف بشأن سير العلاقة، وهناك أفعال لشريكتك عادة ما تُثير غضبك (أي أن مستوى القلق تجاه العلاقة لديك عالٍ) - فمن المحتمل أنك تتبع نمط التعلُّق القَلِق.

- إذا كنت تشعر بعدم الارتياح عندما يزداد التقرُّب والحميمية بينك وبين شريكة حياتك، وكنت تُقدِّر استقلالك وحريتك أكثر من حياتك الزوجية (أي أن مستوى تجنب الحميمية عالٍ لديك) ولا تميل إلى القلق بشأن مشاعر شريكة حياتك أو التزامها تجاهك (أي أن مستوى القلق بشأن العلاقة منخفض لديك) - فمن المحتمل أنك تتبع نمط التعلُّق الاجتنابي.
- إذا كان كلاكما لا يشعر بالارتياح تجاه الحميمية ويقلق جدًّا بشأن تواجد الشريك، فإنكما تتبعان نمط تعلُّق نادرًا يجمع بين القلق والاجتناب؛ حيث تندرج نسبة طفيفة فقط من الأشخاص تحت هذه الفئة، ويمكنك الاستفادة من المعلومات حول نمطيْ التعلُّق القَلِق الاجتنابي.

خذوا الحكمة من أفواه الأطفال

•

من أين تأتي هذه التصنيفات؟ من المثير للاهتمام أنها تأتي من مراقبة سلوك الأطفال، فقد تم تعريف أنماط التعلُّق لأول مرة على يد باحثين مختصين بمراقبة كيفية تصرف الأطفال (في عمر 9 إلى 18 شهرًا عادة) أثناء اختبار الموقف الغريب (والذي يتضمن معاودة لقاء الطفل بأحد الأبوين بعد الانفصال عنه بشكل أثار هلع الطفل، والموصوف في الفصل السابق).

إليك هذا الوصف الموجز لكيفية تعريف أنماط التعلُّق لدى الأطفال، كما يمكن اكتشاف بعض من استجاباتهم لدى البالغين الذين يشاركونهم نمط التعلُّق نفسه.

القَلِق: يتأزم هذا الطفل بشدة عند مغادرة الأم الغرفة، وعندما تعود الأم، يتصرف بشكل متناقض، إذ يكون سعيدًا لرؤيتها لكنه غاضب في الوقت ذاته. ويأخذ مدة أطول ليهدأ، وحتى بعد أن يفعل، يكون هذا الهدوء مؤقتًا. فبعدها ببضع ثوانٍ، يدفع الطفل أمه بعيدًا في غضب، ويتلوّى ليتفلت من بين يديها، وينفجر في البكاء مرة أخرى.

الآمِن: يتأزم الطفل الآمِن بوضوح عند مغادرة الأم الغرفة، وعندما تعود يكون غاية في السعادة والشغف للقائها. وفي ظل الإحساس بالأمان الذي يُشعره به وجودها، سريعًا ما يطمئن، ويهدأ، ويستكمل اللعب.

الاجتنابي: عندما تغادر الأم الغرفة، يتصرف هذا الطفل وكأن شيئًا لم يكن، ولدى عودتها، يظل ساكنًا، متجاهلًا أمه، ويواصل اللعب في عدم اكتراث، لكن مظهره ليس هو مخبره، فمثل هذا الطفل لا يكون داخليًّا هادئًا أو رابط الجأش؛ فقد اكتشف الباحثون أن معدل نبضات قلب هؤلاء الأطفال يكون مرتفعًا بقدر الأطفال الذين يكونون في حالة من الكرب الشديد، كما ترتفع لديهم مستويات الكورتيزول؛ وهو هرمون التوتر.

.4

الخطوة الثانية:
فك الشيفرة ـ
ما نمط تعلُّق شريك الحياة؟

عادة ما يكون تحديد نمط تعلُّق الآخرين أصعب من تحديد نمط تعلُّقك شخصيًّا، وذلك أولاً لأنك تعرف نفسك خير معرفة، لا على مستوى الأفعال وحسب بل أيضًا على مستوى المشاعر والأفكار أثناء الارتباط بأحدهم، وثانيًا، لأنه يمكنك الإجابة عن هذا الاستبيان لمساعدتك في عملية تحديد نمط تعلُّقك. إلا إنك عندما تتعرف إلى شريك الحياة، لن تخرج فجأة الاستبيان وتبدأ استجوابه لتحديد نمط تعلُّقه هو الآخر، لكن لحسن الحظ، معظم الناس، دون إدراك منهم لذلك، يفصحون عن كل المعلومات تقريبًا التي تحتاج لها لتحديد نمط تعلُّقهم، وذلك من خلال أفعالهم وحديثهم اليومي العادي.

إن مفتاح معرفة ما يجب أن تبحث عنه هو أن تكون مراقبًا ذا نظرة ثاقبة ومستمعًا جيدًا. ففي الدراسات التي تُجرى عن التعلُّق، يأتي الباحثون

بأفراد إلى المختبر، ويسألونهم عن حياتهم العاطفية، حيث تحدد توجهات هؤلاء الأفراد للحميمية والتقرُّب، وكذلك درجة انشغالهم بحياتهم الزوجية، نمط تعلُّقهم، ولكن من واقع خبرتنا، فإن هذه المعلومات تكون متاحة بسهولة خارج المختبر، هذا إذا عرفت ما يجب أن تبحث عنه.

سوف يُغيِّر فهم نمط التعلُّق نظرتك لمن تتعرف إليهم حديثًا، لكنه سيمنحك أيضًا رؤية مذهلة لمكنون شخصية شريك الحياة إذا كنت متزوجًا بالفعل.

وعلى مستوى الحياة العاطفية، سوف يتحول فكرك من: "هل أرُوقه؟" إلى: "هل هو شريك الحياة المناسب كي أمنحه مشاعري؟ هل هو قادر على منحي ما أحتاج إليه؟"، وسوف يصبح استمرارك في هذه الخطبة معتمدًا على الاختيارات التي عليك *أنت* اتخاذها، كما ستبدأ في سؤال نفسك أسئلة من قبيل: "ما مدى قدرة هذا الشخص على مبادلتي العاطفة؟ هل تبعث لي برسائل متضاربة أم أنها مهتمة حقًّا بالتقرُّب إليَّ؟". وباستخدام هذا الفصل كدليل إرشادي لك، ومع الوقت وبالممارسة، سوف تنمي وتُصقل قدرتك على تحديد نمط تعلُّق أحدهم من البداية، وضَع في اعتبارك أنه عندما تنجذب لإحداهن تكون نظرتك غير موضوعية، فتميل إلى رسم صورة وردية لها، وتتجاهل ما يمكن أن يشوب هذه الصورة أيًّا كان، رغم أنه من المهم في مراحل الانجذاب الأولى أن تولي انتباهك بقدر مساوٍ إلى كل الرسائل التي يرسلها شريك الحياة المحتمل وتعالجها بدقة، وهو ما سيساعدك على تحديد ما إذا كانت هذه الزيجة مناسبة لك وتأكيد أنها تسير في اتجاه إيجابي.

إذا كنت متزوجًا في الوقت الحالي، فربما تكون لديك فكرة بالفعل عن نمط تعلُّق شريك الحياة مما قرأته حتى الآن، كما يمكنك استخدام الأدوات الواردة في الصفحات التالية لصقل مهاراتك في هذا الشأن. وسوف يُمَكِّنك اكتشاف نمط تعلُّق شريك الحياة من فهم التحديات التي تواجهانها كزوجين بشكل أفضل - إذ يُعتبر هذا الفهم خطوة أساسية نحو استغلال مبادئ التعلُّق في تحسين علاقتكما.

استبيان: تحديد نمط تعلُّق شريك الحياة

فيما يلي استبيان مُصمَّم لمساعدتك على تحديد نمط تعلُّق شريك حياتك المحتمل أو الحالي.

ينقسم الاستبيان إلى ثلاث مجموعات، تتناول كل مجموعة منها سمات معينة موضحة ببضعة أمثلة. *لاحظ أنه لو كانت السمة تنطبق بوجه عام على شريك حياتك، فإن عليك اعتبارها صحيحة.* وأيضًا إذا انطبق عليها مثال واحد، لا كل الأمثلة، فهذا يكفي لاعتباره صحيحًا. وبعد قراءة كل سمة، قرِّر بناءً على جميع تعاملاتك ومحادثاتك مع شريكة الحياة المحتملة أو الحالية ما إذا كانت هذه السمة تنطبق عليها أم لا. وكلما كانت صحيحة، ارتفع مجموع الدرجات الذي تُحرزه، وفقًا للمقياس التالي:

طريقة تقييم النتائج

1. لا *ينطبق* عليه مطلقًا
2. *ينطبق* عليه بدرجة معتدلة
3. *ينطبق* عليه تمامًا

المجموعة أ

الدرجة	الوصف
1 2 3	**1. يبعث بإشارات متضاربة.** • يبدو منطويًا وانعزاليًا لكنه في الوقت نفسه مرهف الحس (وهو ما تراه لا يُقاوَم). • أحيانًا ما يهاتفك كثيرًا وأحيانًا أخرى لا يهاتفك مُطلقًا. • يقول أشياء رومانسية من قبيل: "عندما نكون معًا في عش الزوجية..."، لكنه فيما بعد يتصرف كأنه لا مستقبل لكما معًا.
1 2 3	**2. يُقدِّر استقلاليته بدرجة هائلة - ويزدري الاعتمادية و"الاحتياج".** • "أحتاج إلى مساحة شخصية أكبر". • "يأخذ عملي الكثير من وقتي ولا مكان لأحد في حياتي في الوقت الحالي". • "لن أستطيع أبدًا الزواج بشخص لا يتمتع بالاكتفاء الذاتي التام".
1 2 3	**3. يحط من قدرك (أو قدر شريك الحياة السابق) - ولو بالمزاح.** • يسخر من ضعف قدرتك على قراءة الخرائط، أو كم من "اللطيف" أن جسمك ممتلئ. • يحكي لك كيف صرف نظره عن الزواج من أحدهم لإحدى سماته الجسدية. • يخون ثقة المُقرّبين منه.

الدرجة	الوصف
1 2 3	**4. يستخدم إستراتيجيات التباعد _ العاطفي أو الجسماني.** • سبق له الانفصال عن مسكن الزوجية خلال زواج دام ست سنوات. • يفضل أن يكون له فراش خاص به وأغطية خاصة به. • يفضل قضاء العطلات بمفرده. • لا يحسم أمر خططكما معًا. • يتقدمك ببضع خطوات أثناء السير معًا.
1 2 3	**5. يؤكد على وضع حدود في الحياة الزوجية.** • يجعلك تشعر وكأنه يقول لك: "هؤلاء أصدقائي [أو أفراد عائلتي] أنا - فلا تتدخل!". • لا يرغب في زيارتك منزل العائلة، لكنه يفضل زيارة منزل عائلتك.
1 2 3	**6. لديه نظرة رومانسية غير واقعية عما يجب أن تكون عليه الحياة الزوجية.** • يتحدث بتوق شديد عن مقابلته ذات يوم فتاة الأحلام. • يرسم صورة مثالية لخطبة سابقة لكنه غامض في حديثه عن سبب إنهاء الخطبة. • "لا أعرف ما إذا كنت سأستطيع أن أحب قدر ما كنت أحب شريكة/ شريك حياتي السابق".
1 2 3	**7. عديم الثقة _ يخشى استغلال شريك حياته له.** • متأكد من أن الشخص الذي يتقدم لخطبته سيتعلق به. • يخشى الاستغلال المادي من قبل شريك حياته.

الدرجة	الوصف
1 2 3	**8. لديه وجهة نظر صارمة وقواعد جامدة عن العلاقات الزوجية (وعليك الالتزام بها).** • لديه تفضيل قوي لـ "نوع" معين من الشركاء، على سبيل المثال؛ شديد الوسامة، أو شديدة النحافة، أو أشقر/ شقراء. • واثق بأن الأفضل هو أن يكون لكل منكما فراش منفصل، وإلا يرفض الحياة الزوجية. • يستخدم عبارات تعميمية مثل "كل النساء/ الرجال يريدون كذا وكذا" أو "يتغير المرء بعد الزواج". • لا يحب الحديث عبر الهاتف حتى إن كان ذلك هو وسيلة الاتصال الرئيسية بالنسبة لك.
1 2 3	**9. في أوقات الخلاف، يريد الابتعاد وإلا "انفجر غاضبًا".** • "أتعرف؟ انسَ الأمر، لا أود الحديث في هذا الشأن". • ينهض من مكانه وينصرف في غضب.
1 2 3	**10. لا يوضح نيته _ بل يتركك تخمن حقيقة شعوره.** • يقضي معك وقتًا طويلًا دون التعبير عن عواطفه. • يتحدث عن السفر للخارج مدة عام دون التطرق لتأثير الأمر على علاقتكما.
1 2 3	**11 يجد صعوبة في الحديث عما يدور بينكما.** • يجعلك تشعر بعدم ارتياح تجاه السؤال عن مسار علاقتكما. • عندما تخبره بأن ثمة ما يزعجك، يرد قائلًا: "يؤسفني ذلك..." دون مزيد من التوضيح. • يعتبر الحديث عن موضوعات معينة محظورًا.

(اجمع درجات الأسئلة من 1 إلى 11).

المجموع الكلي للمجموعة أ: __________

المجموعة ب

الدرجة	الوصف
1 2 3	**1. جدير بالثقة وغير متقلب.** • يهاتفك في الموعد الذي يقول إنه سيهاتفك فيه. • يخطِّط بشكل مُسبَق ويلتزم بالخطة، وإذا كان لا يستطيع الالتزام بها، فإنه يُخطرك مُسبقًا، أو يعتذر لك، ويضع خطة بديلة. • لا يحنث بالوعود. وإذا كان لا يستطيع الحفاظ على الوعد - يوضح الأسباب!
1 2 3	**2. يتخذ القرارات معك (وليس بصورة منفردة).** • يناقش الخطط، ولا يحب اتخاذ القرارات من دون الاستماع إلى رأيك أولًا. • يضع الخطط التي تراعي تفضيلاتك، ولا يفترض أنه يعرف الأفضل.
1 2 3	**3. لديه نظرة مرنة للعلاقات الزوجية.** • لا يبحث عن نوع معين من الشركاء، كشريك في عمر معين، أو ذي مظهر معين. • مستعد لعمل الترتيبات المختلفة - كالعيش في منزل الزوجية معًا، أو فتح حساب بنكي مشترك، أو حسابات بنكية منفصلة. • لا يستخدم عبارات عامة مثل: "كل النساء/الرجال يريدون كذا وكذا" أو "يتغير المرء بعد الزواج".

الدرجة	الوصف
1 2 3	**4. يناقش مشكلات الحياة الزوجية بشكل جيد.** • يجعلك ترتاح للسؤال عن موقفكما الحالي أو كيف يرى مستقبلكما معًا (حتى إن لم تعجبك الإجابة). • يخبرك بما إذا كان هناك ما يزعجه، ولا ينفعل أو يتوقع منك أن تخمن الأمر من تلقاء نفسك.
1 2 3	**5. يمكنه التوصل إلى حل وسط في أوقات الخلاف.** • يبذل أقصى ما بوسعه لفهم ما يضايقك *حقًّا* ومعالجة المشكلة. • عندما يقع سوء فهم بينكما، لا ينشغل كثيرًا بإثبات أن رأيه هو الحل المناسب للمشكلة.
1 2 3	**6. لا يخشى الالتزام أو الاعتمادية.** • لا يقلق حيال محاولتك التأثير عليه أو على حريته. • لا يخشى التزامات الزواج، أو أن تكون لكما ذمة مالية مشتركة، إلى آخره.
1 2 3	**7. لا يعتبر الحياة الزوجية مشقة.** • لا يتحدث عن كم التضحيات والمجهودات التي تتطلبها الحياة الزوجية. • مستعد للمضي في حياتكما الزوجية، وإن لم تكن الظروف مثالية (مثلاً إذا كانت ظروف العمل أو الدراسة تستقطع الكثير من الوقت).

الدرجة	الوصف
1 2 3	**8. التقرُّب يولّد مزيدًا من التقرُّب (لا مزيدًا من التباعد).** • بعد مصارحة أو مناقشة عاطفية، يطمئنك بأنه لن يتخلى عنك، ولا يرفض فجأة إتمام الزواج! • يخبرك كم تعني بالنسبة له بعد انقضاء لحظات رومانسية بينكما (لا أنه يستمتع بحياتكما في حد ذاتها وحسب).
1 2 3	**9. يُعرِّفك على أصدقائه وأفراد عائلته منذ البداية.** • يريد جعلك جزءًا من دائرة أصدقائه، وقد لا يبادر بتعريفك على أفراد عائلته، لكنك إذا طلبت ذلك أو دعوتهم للقائك، سيسعده ذلك.
1 2 3	**10. يعبّر عن مشاعره تجاهك بشكل طبيعي.** • يخبرك بحقيقة شعوره تجاهك. • يعبِّر عن حبه لك بسخاء.
1 2 3	**11. لا يمارس الألاعيب.** • لا يدعك تخمن ما يجري أو يحاول استثارة غيرتك. • لا يعاملك بالمثل "لقد هاتفتك مرتين، والآن حان دورك" أو "انتظرت يومًا كاملًا لتعود إليَّ، والآن سأنتظر يومًا أنا أيضًا".

(اجمع درجات الأسئلة من 1 إلى 11).

المجموع الكلي للمجموعة ب: ______

المجموعة ج

الدرجة	الوصف
1 2 3	**1. يود وجود تقارب كبير في الحياة الزوجية.** • يوافق على الذهاب في عطلات معًا، أو العيش في مسكن زوجية متواضع معًا، أو قضاء كل الوقت معًا (رغم أنه قد لا يبادر بالأمر). • يحب وجود تواصل جسدي كثير بينكما (كالإمساك بالأيدي، والملاطفات بوجه عام).
1 2 3	**2. يُعبِّر عن المخاوف ـ أو بالأحرى القلق من الرفض.** • يسأل كثيرًا عن الخطيب السابق ليقيِّم نفسه مقارنة به. • يحاول استكشاف قدر تفكيرك في خطيب سابق. • يبذل ما بوسعه لإسعادك. • يخشى أن تفقد شغفك ويختفي حبك.
1 2 3	**3. يشعر بالتعاسة عندما يكون وحيدًا.** • يشعر بأنه يبحث باستماتة عن شريك حياة، وإن لم يصرِّح بذلك. • أحيانًا ما تدور جلساتكما بالكامل حول شق "حياتكما الزوجية في المستقبل".

الدرجة	الوصف
1 2 3	**4. يمارس ألاعيب لجذب انتباهك/اهتمامك.** • يتصرف ببرود وعدم اهتمام إذا لم تهاتفه لبضعة أيام. • يزعم أنه مشغول أو ليس لديه وقت متاح للبقاء معك. • يحاول التلاعب بمواقف معينة لجعلك أكثر حضورًا/ اهتمامًا به.
1 2 3	**5. يجد صعوبة في التعبير عما يضايقه. ويتوقع منك أن تخمن ذلك.** • يتوقع منك أن تدرك من تلميحاته الطفيفة كونه منزعجًا. (وإذا لم ينجح في ذلك، فإنه يثور غاضبًا).
1 2 3	**6. يثور غاضبًا _ بدلًا من محاولة حل المشكلة بينكما.** • يهدد بالرحيل أثناء الشجار (لكنه بعد ذلك يغيِّر رأيه). • لا يُعبِّر عن احتياجاته ورغم ذلك يبدي استياءه الناتج عن تراكم الأوجاع في داخله.
1 2 3	**7. يجد صعوبة في عدم جعل نفسه محور علاقتكما.** • إذا كان عليك العمل لساعة متأخرة بينما كان لديه حفل، يُفسِّر الأمر بـ "أنك لا تريد التعرف إلى أصدقائه". • إذا عُدت إلى المنزل مُجهدًا لدرجة عدم قدرتك على الحديث، فسيُفسِّر الأمر على "أنك لم تعد تحبه".
1 2 3	**8. يدعك تُحدِّد مسار العلاقة كي لا ينجرح.** • إذا هاتفته، فسيهاتفك، وإذا عبّرت له عن مشاعرك، عبّر لك عن مشاعره (في البداية على الأقل)، فهو لا يريد المجازفة.

الدرجة	الوصف
1 2 3	**9. يستحوذ عليه التفكير في علاقتكما.** • بينما تخلد أنت للنوم بعد لقائكما، يظل هو يحلل كل تفصيلة في اللقاء مع أصدقائه. • عندما لا تكونان معًا، فهو إما أن يهاتفك ويراسلك كثيرًا أو لا يهاتفك على الإطلاق، وينتظر منك أنت أن تهاتفه (كآلية دفاعية). • يمكنك الجزم بأنه يفكّر في علاقتكما كثيرًا.
1 2 3	**10. يخشى أن تفسد أفعال بسيطة علاقتكما؛ ويؤمن بأن عليه الاجتهاد حتى لا ينطفئ شغفك.** • يقول أشياء من قبيل: "لقد هاتفتك كثيرًا اليوم، أخشى أن تمل مكالماتي"، أو "لم أعرِّف نفسي جيدًا لعائلتك، ولا بد أن أفرادها يكرهونني الآن".
1 2 3	**11. يشك في إخلاصك لعلاقتكما.** • يحصل على كلمة مرورك ويتفقد رسائل بريدك الإلكتروني. • يبالغ في الرغبة في معرفة أماكن وجودك. • يعبث بمتعلقاتك بحثًا عن دليل.

(اجمع درجات الأسئلة من 1 إلى 11).

المجموع الكلي للمجموعة ج: ________

طريقة تقييم النتائج

1. 11-17: منخفض جدًّا. بالتأكيد لا يتبع شريك حياتك نمط التعلُّق هذا.

2. 18-22: متوسط. يبدي شريك حياتك ميلًا لنمط التعلُّق هذا.

3. 23-33: مرتفع. بالتأكيد يتبع شريك حياتك نمط التعلُّق هذا.

كقاعدة عامة، كلما كان المجموع مرتفعًا، زاد الميل لنمط التعلُّق هذا، ويُشير المجموع 23 فما فوق إلى ترجيح قوي لنمط تعلُّق معين. وإذا حصل شريك حياتك على مجموعين عاليين لاثنين من أنماط التعلُّق، فإن هذين النمطين على الأرجح هما الاجتنابي والقَلِق، وتبدو بعض سلوكيات هذين النمطين متشابهة ظاهريًّا (رغم كون هذه السلوكيات نابعة من توجهات عاطفية مختلفة تمامًا). وفي هذه الحالة، انتقل مباشرة إلى "القواعد الذهبية" الواردة فيما بعد لإجراء تقييم أفضل.

المجموع 23 فما فوق للمجموعة أ: يبدو أن شريك حياتك الفعلي/ المُحتمل يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي، ما يعني أنه لا يمكنك اعتبار التقرب والحميمية أمرًا مُسلَّمًا به، فالشخص الذي يتبع نمط التعلُّق الآمِن أو القَلِق يحتاج بشكل أساسي إلى التقرُّب، فإذا كان هذا الشخص يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي، فيكون هذا الاحتياج غير موجود. فبينما يحتاج الشخص الاجتنابي إلى الارتباط والحب - وهو أيضًا لديه آلية أساسية في المخ للارتباط - فإنه يشعر بالاختناق والضيق عندما يزداد التقارب، فكل التعاملات والنقاشات مع الشخص الاجتنابي، سواء كانت عن اختيار قناة تليفزيون لمشاهدتها أو كيفية تربية الأطفال، هي في الواقع مفاوضات بخصوص الحرية والاستقلال، وكثيرًا ما ينتهي بك الأمر بالامتثال لرغباته

- لأنك إذا لم تفعل فإنه سينسحب من العلاقة. وتوضح الأبحاث أن الأشخاص الذين يتبعون نمط التعلُّق الاجتنابي بالكاد يتزوج بعضهم بعضًا، إذ إنهم ببساطة يفتقرون إلى الرابط الذي يحافظ على تماسك أركان العلاقة.

المجموع 23 فما فوق للمجموعة ب: يتبع شريك حياتك الفعلي/ المُحتمل نمط التعلُّق الآمِن، ويرغب مثل هؤلاء الأشخاص في التقرب، وهم في الوقت نفسه لا يبالغون في حساسيتهم تجاه الرفض، كما أنهم بارعون في توصيل كلامهم بطريقة مباشرة وفي الوقت نفسه غير اتهامية. وبمجرد أن تتقرَّب إلى شخص يتبع هذا النمط، لا يكون عليك التفاوض بشأن الحميمية بعد الآن: *إذ تُصبح أمرًا مفروغًا منه*، وهو ما يحرِّركما للازدهار والاستمتاع بالحياة، كما أنه يستمع إلى وجهة نظرك، ويحاول جعل الأمور تسير بطريقة مقبولة لكل منكما، ولديه فهم فطري بمعنى الحياة الزوجية الرومانسية - وهو أن رفاهية شريك حياتك هي مسئوليتك والعكس صحيح. وتمَكِّنك هذه السمات من أن تكون النسخة الأقرب لحقيقة ذاتك، وهو ما أوضحت الأبحاث أنه واحد من أهم العوامل التي تسهم في سعادتك وهنائك بوجه عام.

المجموع 23 فما فوق للمجموعة ج: يتبع شريك حياتك الفعلي/ المُحتمل نمط التعلُّق القَلِق، ويتوق مثل هذا الشخص للحميمية، لكنه أيضًا شديد الحساسية تجاه أتفه ما قد يُهدِّد هذا التقارب، وأحيانًا قد يُفسِّر تصرفاتك غير الواعية على أنها تهديد للعلاقة. وعندما يحدث هذا تنتابه الهواجس، لكنه يفتقر إلى مهارة التعبير عن كدره إليك بفاعلية، وبدلًا من ذلك يلجأ إلى الانفعال وتهويل الأمور، وهو ما يؤدي إلى دخوله حلقة مُفرغة؛ إذ إنه يصبح أكثر حساسية لسفاسف الأمور، ويتضاعف تكدره. قد يبدو هذا أمرًا عصيبًا، لكن قبل أن تنهي العلاقة، من المهم أن تعرف أنك إذا كنت عطوفًا بدرجة كافية لتهدئة مخاوفه - وهي مسألة ممكنة - فستكسب شريكًا مُحبًّا ومخلصًا، وبمجرد أن تدرك هذا الاحتياج الأساسي للاحتواء والأمان،

تتحول حساسيته إلى ميزة، حيث يصبح واعيًا للغاية برغباتك، وسيكون متعاونًا ومخلصًا، والأكثر من ذلك أنه سوف يتعلم بالتدريج كيف يعبِّر عن مخاوفه وعواطفه بشكل أفضل، وبالتالي يقل احتياجك إلى تخمينها أكثر وأكثر.

القواعد الذهبية
لفك شيفرة أنماط التعلُّق

إذا ظللت في شك من الأمر، فإليك ما نسميه بالقواعد الذهبية الخمس لمساعدتك على تحديد نمط تعلُّقه:

1. **حدِّد إذا ما كان شريك الحياة يبحث عن الحميمية والتقرُّب.**

هذا هو أهم سؤال يجب أن تطرحه على نفسك، فكل سمات التعلُّق وسلوكياته الأخرى تنبع من هذه المسألة الأساسية. وإذا كانت الإجابة لا، فتأكد من أن شريك حياتك الفعلي/ المُحتمل يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي، وإذا كانت الإجابة نعم، فإن شريك حياتك الفعلي/ المُحتمل يتبع أحد نمطي التعلُّق الآمِن أو القَلق (انظر الفصل 3 لمعرفة المزيد عن البُعدين اللذين يُحدِّدان أنماط التعلُّق). وعند إجابتك عن هذا السؤال، دعك من التصورات المُسبَقة، فليس هناك نوع واحد من الشخصيات يتبع النمط الاجتنابي، ولا نوع واحد آمِن أو قَلق. فمن الممكن أن يكون الشخص متغطرسًا وشديد الثقة بنفسه ويظل في الوقت نفسه يتوق إلى التقرُّب، وعلى الجانب الآخر، قد يكون مهووسًا بالدراسة وأخرق ويظل في الوقت نفسه كارهًا للحميمية، فاسأل نفسك، ما دلالة هذا السلوك المعين فيما يتعلق بتوجهه نحو الحميمية والتقرُّب؟ وهل هو يفعل أو لا يفعل شيئًا رغبة منه في تضييق نطاق الحميمية؟

لنفترض أنك بصدد الزواج بسيدة لديها أطفال من زيجة سابقة، وربما لا ترغب في أن تعرِّفك إليهم؛ لأنها تفكِّر في مصلحتهم، وتعتقد أن التوقيت لا يزال مبكرًا جدًّا ليعرف الأطفال بشأن زواج أمهم، وهو أمر مشروع تمامًا. وعلى الجانب الآخر، قد يكون تصرفها هذا نابعًا من رغبتها في إبعادك وإقصائك من حياتها مع أطفالها؛ لذلك عليك أن تنظر إلى الصورة الكاملة لتدرك الغرض الحقيقي من وراء هذا التصرف. فمن خلال مدة معرفتكما معًا ومدى جديتكما في إتمام الزواج، هل لا يزال الاعتقاد بأن عليها حماية أطفالها منك يبدو قرارًا صائبًا من جانبها؟ فما يبدو منطقيًّا في المراحل الأولى من العلاقة لا يبدو كذلك بعد سنتين. وهل تعرفك بأفراد عائلتها وأصدقائها المقربين؟ وهل فكرت في راحتك وفسرت لك الموقف بشكل يسمح لك بالتعبير عن مشاعرك تجاهه؟ إذا كانت الإجابة عن أي من هذه الأسئلة بلا، فالأمر إذن لا يتعلق بمصلحة أطفالها وحسب، بل يتعلق أكثر بإبقائك بعيدًا.

2. **قيِّم مدى انشغال شريك الحياة بعلاقتكما ومدى حساسيته تجاه الرفض.**

هل من السهل أن تجرحه بما تقول؟ هل هو قلق بشأن مستقبلكما معًا، أو بشأن ما إذا كنت تحبه بدرجة كافية لتُخلِص له؟ هل هو شديد الحساسية لتفاصيل في العلاقة توحي بالتباعد، كاتخاذك قرارات لا تراعيه فيها؟ إذا كانت الإجابة عن هذه الأسئلة بنعم، فمن المحتمل أن شريك حياتك يتبع نمط التعلُّق القَلِق.

3. **لا تعتمد على "عَرض" واحد، بل ابحث عن دلالات متعددة.**

إن الاعتماد على سلوك، أو توجه، أو اعتقاد واحد ليس بكافٍ لتحديد نمط تعلُّق شريك حياتك، ولهذا ليس بإمكان سمة واحدة أن ترسم نمط تعلُّق شخص ما، بل ما يحدده هو مزيج من السلوكيات والتوجهات التي تُشكِّل معًا نمطًا متماسكًا. إن الصورة الكاملة هي التي تحكي القصة الحقيقية.

ومن الممكن أن يكون عدم السماح لك بالتعرف إلى أطفال شريكة حياتك الجديدة أمرًا مُحبطًا، لكن إذا كانت هي أيضًا قادرة على الحديث بشأن المسألة، والاستماع إلى شعورك بالإحباط حيال ذلك، وإيجاد طرق أخرى لإشراكك في حياتها، فمن غير الضروري أن ينم ذلك عن عدم قدرتها على التقرُّب.

4. **قيِّم ردة فعله تجاه التواصل الفعَّال.**

لعل هذه واحدة من أهم طرق اكتشاف نمط تعلُّق شريك حياتك: ***لا تخشَ التعبير عن احتياجاتك، وأفكارك، ومشاعرك لشريك حياتك!*** (انظر الفصل 11 لمعرفة المزيد عن التواصل الفعّال). فكثيرًا ما نفرض أثناء فترة الخطوبة رقابة على أنفسنا لأسباب مختلفة؛ حيث لا نريد أن نبدو شغوفين أو متلهفين جدًّا. أو نشعر بأن التوقيت ما زال مبكرًا جدًّا لفتح موضوع معين، لكن يمكن للتعبير عن احتياجاتنا ومشاعرنا الحقيقية أن يكون اختبارًا حاسمًا لقدرة الطرف الآخر على تلبية احتياجاتنا، إذ إن رده في حينها يخبرك عادة بأكثر مما قد يصرح به الطرف الثاني بمحض إرادته:

- **إذا كان يتبع نمط التعلُّق الآمِن** - فسيتفهم الأمر ويبذل ما بوسعه لتلبية احتياجاتك.
- **إذا كان يتبع نمط التعلُّق القَلِق** - فستكون بالنسبة له نموذجًا يحتذيه؛ إذ سوف يرحب بفرصة حدوث المزيد من التقرب ويبدأ في أن يكون أكثر وضوحًا وصراحة.
- **إذا كان يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي** - فسيشعر بعدم ارتياح بالغ مع تزايد الحميمية الناتج عن تقرُّبك العاطفي، وسوف يستجيب بإبداء واحدة من الاستجابات التالية:

- "إنك شديد الحساسية/التطلب/الاحتياج".
- "لا أود الحديث في هذا الأمر".

- "توقف عن تحليل كل شيء!".
- "ماذا تريد مني؟ لم أخطئ في شيء".
- سوف يراعي احتياجاتك في أمر معين ليعاود تجاهلها مرة أخرى بعد فترة وجيزة.
- "يا إلهي، لقد قُلت إنني آسف".

5. **ابحث عما لم يبُح به شريك الحياة أو يفعله وانظر فيه.**

يمكن لما لم يقُله أو لم يفعله شريك حياتك أن يكون زاخرًا بالمعلومات بقدر ما يقوله وما يفعله، فثِق بحدسك. دعنا نتأمل هذه الأمثلة:

في منتصف الليل من مطلع العام الجديد، نظر "روب" إلى عيني خطيبته، وقال: "يسرني أننا معًا، آمل أن نقضي مزيدًا من الأعوام معًا"، فابتسمت، لكنها لم ترد. وبعدها بشهرين حدث الانفصال.

أثناء شجارهما، عبّرت "بات" لخطيبها "جيم" عن انزعاجها لعدم وضعهما الخطط بشكل مُسبق أبدًا، وأنها تشعر بارتياح وأمان أكثر إذا كان لديها إخطار مُسبق ومعرفة أفضل بخططهما. لكن "جيم" لم يرد، بل غيَّر الموضوع وحسب. ليظل يتصل بعدها بها في آخر لحظة كي يخطرها بموعد لقائهما، وعندما ذكرت الأمر مجددًا، تجاهله مجددًا، فقررت "بات" في النهاية إنهاء الخطبة.

في مثل هذه الحالات، كان لما لم ينطق به "جيم" أو خطيبة "روب" صدى أعلى من أية كلمات.

معلومات مرجعية لفك رموز نمط تعلُّق الآخرين

اجتنابي	آمِن	قَلِق
يبعث بإشارات متضاربة.	جدير بالثقة وغير متقلب.	يود وجود تقارب كبير في الحياة الزوجية.

اجتنابي	آمِن	قَلِق
يقدر استقلاليته بدرجة هائلة.	يتخذ القرارات معك.	يُعبِّر عن المخاوف - أو بالأحرى القلق من الرفض.
يحط من قدرك (أو قدر شريك حياته السابق).	لديه نظرة مرنة عن العلاقات الزوجية.	يشعر بالتعاسة عندما يكون وحيدًا.
يستخدم إستراتيجيات التباعد - العاطفي أو الجسماني.	يعبِّر عن مشكلات الحياة الزوجية بشكل جيد.	يمارس ألاعيب لجذب انتباهك/اهتمامك.
يؤكد على وضع حدود في الحياة الزوجية.	يمكنه التوصل إلى حل وسط في أوقات الخلافات.	يجد صعوبة في التعبير عمّا يضايقه. ويتوقع منك أن تخمن ذلك.
لديه نظرة رومانسية غير واقعية لما يجب أن تكون عليه الحياة الزوجية.	لا يخشى الالتزام أو الاعتمادية.	يثور غاضبًا.
عديم الثقة - يخشى استغلال شريك حياته له.	لا يرى الحياة الزوجية مشقة.	يجد صعوبة في عدم جعل نفسه محور علاقتكما.
لديه وجهة نظر صارمة وقواعد مُتعنتة بخصوص العلاقات الزوجية.	التقرُّب يولِّد مزيدًا من التقرُّب.	يدعك تُحدِّد مسار العلاقة.
في أوقات الخلاف، يريد الابتعاد وإلا "انفجر غاضبًا".	يعرِّفك على أصدقائه وأفراد عائلته منذ البداية.	يستحوذ عليه التفكير في علاقتكما.

اجتنابي	آمِن	قَلِق
لا يوضِّح نيته.	يعبِّر عن مشاعره تجاهك بشكل طبيعي.	يخشى أن تفسد أفعال بسيطة علاقتكما؛ ويؤمن بأن عليه الاجتهاد حتى لا ينطفئ شغفك.
يجد صعوبة في الحديث عما يدور بينكما.	لا يمارس الألاعيب.	يشك في إخلاصك لعلاقتكما.

القواعد الذهبية:

حدِّد إذا كان شريك الحياة يبحث عن الحميمية والتقرُّب.

قيِّم مدى انشغال شريك الحياة بعلاقتكما ومدى حساسيته تجاه الرفض.

لا تعتمد على "عَرض" واحد، بل ابحث عن دلالات متعددة.

قيِّم ردة فعل شريك الحياة تجاه التواصل الفعَّال.

ابحث عما لم يبُح به شريك الحياة أو يفعله وانظر فيه.

ورشة عمل
فك شيفرة أنماط التعلُّق

اقرأ الحكايات التالية، وانظر، هل يمكنك تحديد نمط التعلُّق في كل حكاية منها؟ وإذا كنت ترغب فعلًا في اختبار نفسك، فاحجب الإجابات بقصاصة ورق، واضعًا في اعتبارك السمات الغالبة والقواعد الذهبية التي وضحناها من فورنا (انظر الجدول السابق).

1. **"باري"، مُطلَّق، 46 عامًا.**

زواج؟ لا أود خوض التجربة الآن، فما زلت أحاول أن أداوي جراحي الناجمة عن تجربة الانفصال. أود التعويض عن الفترة التي كنت فيها متزوجًا. وأود الشعور بأنني مرغوب، وأود التعرف على الكثير من النساء. أعلم أن عليّ توخي الحذر، فبمجرد التعرُّف إلى أية امرأة تبدأ على الفور التفكير في أي نوع من الآباء سأكون مع أطفالها، وكيف سيبدو اسمها عندما يقترن باسمي. وقد تعرّفت إلى امرأة منذ عام الآن، اسمها "كيتلين"، وهي رائعة من كل النواحي، وأعرف أنها قد تحب أن نتخذ خطوة جدية في علاقتنا، لكن الأمر سيستغرق مني وقتًا أطول قبل أن أكون مستعدًّا للوثوق بامرأة أخرى، وقبل أن ألتزم بالعلاقة وأقع في الحب، ولكن حتى ذلك الحين فإنني أعرف بالضبط مالا أريده وما أنا لست مستعدًّا للتهاون فيه. مثال لذلك؟ حسنًا، عليها أن تتمتع بالاكتفاء الذاتي المالي؛ لأن لديَّ زوجة سابقة أخرى تستنزفني ماليًّا بالفعل، ولا أنوي أن أنفق على اثنتين! وثمة حدود أخرى لا أنوي تجاوزها.

نمط التعلُّق: ______________

الإجابة: الاجتنابي. قد تقول في نفسك إن الشاب مرّ من فوره بتجربة انفصال وينبغي له حتمًا توخي الحذر، هذا احتمال، لكن حتى نجد دليلًا يثبت عكس ذلك، فإنه شخص اجتنابي، إذ يقول إنه حتى بعد الزواج لن يتنازل، وإنه يقدِّر الاستقلال، وإنه عديم الثقة بالآخرين. فهل لاحظت كيف يتحدث عن "أطفالها"؟ كما لو أنه يتحدث عن زوجة ذات أطفال من زيجة سابقة، لكن من المحتمل أيضًا أن يرى "باري" أطفالهما *المشتركين* على أنهم "أطفالها"، فاللغة التي يستخدمها تصنع مسافة بينهما. كما أنه يخشى استغلاله من قبل السيدات اللاتي يرغبن في إجباره على الزواج بهن، وأن يتم استنزافه ماليًّا. وبالرجوع إلى القاعدة الذهبية الأولى: حدِّد إذا كان الشريك يبحث عن الحميمية والتقرُّب، يتضح لنا أنها لا تنطبق على "باري"؛ فهو يتحدث عن الرغبة في الشعور بأنه مرغوب، وفي عيش الحياة بحرية دون تقيُّد، ولم يُشِر قط إلى أي دعم عاطفي أو تقرُّب.

2. "بيلا"، متزوجة، 24 عامًا.

تزوجت "مارك" قبل عام ونصف العام، وكلانا سعيد بزواجنا، لكن لا تخطئ فهمي، فأنا لا أقصد أن كل شيء كان مثاليًّا منذ اليوم الأول، بل ثمة أمور عديدة بشأن "مارك" كانت تزعجني في البداية. وعلى سبيل المثال، لم يكن لديه أية خبرة في العلاقة، وكي أصدُقك القول، كان عليَّ توجيهه حرفيًّا، ولم أكن أنوي أن أعيش بقية حياتي مُحبطة! لكنها مسألة قديمة. كما أنني بطبعي أجرأ منه، فـ"مارك" شاب جاد وواقعي، حتى إنني في البداية كنت أراه غريب الأطوار، لكنه كان أفضل من قابلت، فهو عطوف، ويمكن الاعتماد عليه، وهي صفات لا تُقدَّر بثمن، وأنا أحبه حبًّا جمًّا.

نمط التعلُّق: ___________

الإجابة: الآمن. لعل الدليل الأوضح والأكثر حسمًا على كون "بيلا" تتبع نمط التعلُّق الآمِن هو حقيقة أنها كانت توجِّه "مارك" إلى ما تحتاج له، وهذا مثال رائع على توصيل مشكلات العلاقة بوضوح وفاعلية، إذ إنها تواجه مشكلة، وترغب في حلِّها، وتشعر بالثقة الكافية لتفعل ذلك. ولو كانت "بيلا" تتبع نمط التعلُّق القَلِق، لربما لامت نفسها على عدم قدرة "مارك" على تلبية احتياجاتها، واستخلصت من ذلك أنه ببساطة غير منجذب لها كفاية، ومن ثم فإنه لا يبذل جهدًا إضافيًّا لإسعادها. ومن ناحية أخرى قد تتظاهر بالسعادة وتحتمل الوضع كي لا تؤذي العلاقة. ولو كانت تتبع نمط التعلُّق الاجتنابي، لم تكُن لتلوم نفسها، لكنها كانت ستستغل عدم قدرة "مارك" على إسعادها في التقليل من شخصه، أو كإستراتيجية للابتعاد وإنهاء الزيجة، وربما ما كانت لتوجهه بهذه الطريقة المباشرة. ومن الواضح أيضًا أن "بيلا" تتمتع بنظرة مرنة للزواج، فرغم أن "مارك" لم ينطبق عليه تصورها لـ "الرجل المثالي"، تجاوزت الأمر دون تردد كبير، والأهم من ذلك أنها راضية تمامًا عن قرارها بالنظر إلى الماضي. وفي هذا المثال أيضًا، إذا كانت "بيلا" تتبع نمط التعلُّق الاجتنابي، فقد كان من الممكن أن تتوصل إلى هذا الحل الوسط نفسه، لكن الاحتمال الأكبر أنها كانت ستشعر بالأذى

لاضطرارها إلى هذا الحل غير المُرضي بعض الشيء. وأخيرًا، إن "بيلا" تعبِّر عن مشاعرها تجاه "مارك" بصراحة وبشكل طبيعي.

3. **"جانيت"، عزباء، 23 عامًا.**

تعرفت أخيرًا بخطيبي الرائع، بل الرائع بحق، وقد قابلت "تيم" مرتين، وشعرت بأنني واقعة في حبه بالفعل، فمن الصعب أن أجد شخصًا أكون متوافقة معه؛ فأنا لا أنجذب إلا لنوع معين من الشخصيات، لكن ما احتمالية أن أجذب أنا هذا النوع من الشخصيات؟ الاحتمالات ضدي دومًا في هذه المسألة. والآن بعد أن قابلت خطيبي "تيم"، أود التأكد من أنني أتصرف بشكل صحيح على كل المستويات، فلا يمكنني تحمل نتيجة ارتكاب أية أخطاء، فبإمكان حركة خاطئة واحدة أن تهدم العلاقة بأكملها. إنني أنتظر أن يحدِّد هو وتيرة علاقتنا؛ لأنني لا أريد أن أبدو متلهفة للغاية. ماذا لو أرسلت له رسالة نصية؟ أظن أن هذا التصرف قد يبدو عاديًّا وعفويًّا، أليس كذلك؟ أو ربما أرسل له بعض رسائل البريد الإلكتروني المُضحكة كما لو أنها إحدى جهات قائمة توزيع؟

نمط التعلُّق: ____________

الإجابة: القَلق. تتبع "جانيت" نمط التعلُّق القَلِق بشكل نموذجي، فهي تسعى للتقرُّب، وعندما تكون بمفردها تشعر بأنها غير مكتملة، وهي شديدة الانشغال بعلاقتها بخطيبها. ومن المؤكد أن الأزواج بمختلف أنماط التعلُّق عندما يتعرف بعضهم ببعض في البداية يتحمسون بشدة للطرف الآخر، ويفكرون فيه كثيرًا، لكن في حالة "جانيت" الأمر يتجاوز هذا بقليل، إذ ترى علاقتها بخطيبها نادرة وهشة، وتؤمن بأن أي تصرف غير ملائم من جانبها مهما كان تافهًا من الممكن أن يدمِّر العلاقة، لذلك فإنها تقيِّم في ذهنها كل حركة تتخذها مرارًا كي لا ترتكب "خطأ"، واختارت أن يُحدِّد خطيبها "تيم" وتيرة العلاقة. وأخيرًا، نظرًا إلى كونها غير واثقة بنفسها، فإنها تمارس ألاعيب من خلال التفكير في أساليب غير مباشرة

للتواصل مع خطيبها "تيم" من دون أن تظهر في الصورة صراحة، كوضع قائمة توزيع، واتخاذها حُجة كي تستطيع مراسلته عبر البريد الإلكتروني.

4. "بول"، مُطلَّق، 37 عامًا.

انفصلت من فوري عن "أماندا"، وأشعر بإحباط شديد، لكني أعرف أنني لم أكن لأستطيع أن أكمل حياتي معها. عندما قابلتها لأول مرة شعرت بأنني قد وجدت فتاة أحلامي أخيرًا، لكن ظهرت بعض الأمور بشأنها بدأت تزعجني، أحدها أنها قد أجرت جراحة تجميلية، وقد نفرني ذلك كثيرًا، وأيضًا أنها غير واثقة بنفسها، وهذا غير مقبول بالنسبة لي. وبمجرد أن أتوقف عن الشغف بشريكة حياتي، لا أستطيع المكوث معها دقيقة أكثر. والآن أشعر بأن عليَّ مواصلة البحث عن فتاة أحلامي، التي أعرف أنها موجودة في مكان ما بانتظاري، وأيًّا ما كان طول الوقت الذي يستغرقه الأمر، فسنتلاقى ونكون معًا. إنه شعور غريزي، حتى إنني أستطيع أن أرى ابتسامتها وأشعر بها، وأعرف أننا عندما نتلاقى سينتابني فورًا شعور بالسكينة والطمأنينة. وبصرف النظر عن عدد المرات التي أخفقت فيها، أعِد نفسي بأنني سأواصل البحث عن فتاة أحلامي.

نمط التعلُّق: ______________

الإجابة: الاجتنابي. قد يكون هذا المثال مُحيرًا، إذ يتوق "بول" لفتاة أحلامه، وبالتالي لا بد أنه يتبع نمط التعلُّق الآمِن أو القَلِق، صحيح؟ بل خطأ. فوصفه لـ "الحب الحقيقي" المثالي يدق أجراس الإنذار. كما يُفسِّر أصحاب أنماط التعلُّق المختلفة عدم زواجهم حتى الآن بطرق مختلفة: فكثيرًا ما يشعر صاحب نمط التعلُّق القَلِق بأن ثمة خطأ ما فيه، ويتحلى صاحب نمط التعلُّق الآمِن بنظرة أكثر واقعية للأمور، وكثيرًا ما يبدو صاحب نمط التعلُّق الاجتنابي مثلما يبدو "بول"، فينسب سبب عزوبيته إلى ظروف خارجية، كعدم عثوره على الفتاة المناسبة بعد. وهذه فرصة جيدة لتجاوز ما يُقال، والنظر إلى ما لا يُقال: فإذا لم تفهم بشكل واضح لماذا لم يقابل هذا الشخص "الفتاة المناسبة" رغم تعرفه على عدة سيدات، ينبغي لك قراءة

ما بين السطور. كذلك هناك بعض التلميحات في الطريقة التي يصف بها "بول" زواجه بـ "أماندا"، فقد كان متحمسًا لها جدًّا، لكن بعد تقرُّبهما معًا، بدأ يلاحظ أشياء بسيطة بشأنها تُزعجه، ولعل التقليل من شأن شريكة الحياة بعد التقرُّب من السمات النموذجية لنمط التعلُّق الاجتنابي ويستخدم كطريقة لخلق مسافة على الصعيد العاطفي.

5. **"لوجان"، أعزب، 34 عامًا.**

لم أتقدم في حياتي إلا لخطبة ثلاث سيدات فقط، من بينهن "ماري". عندما قابلتها لأول مرة قبل عامين، أذكر أن هذه الحقيقة كانت تُقلقها، وظلت تستجوبني بشأن أمور حدثت في الماضي، ولمَّا أدركت أني قد أخبرتها بكل شيء، وأن ليس لديَّ ما أخفيه، بدت مرتبكة، وسألتني إذا كنت أشعر بأني قد فوّت على نفسي شيئًا، وهل أقلقني كوني أعزب كل هذا الوقت؟ أو أنني لن أجد الفتاة المناسبة؟ لكن صدقًا لم تخطُر ببالي قط فكرة ألا أجد الفتاة المناسبة. بالتأكيد مررت ببعض الإحباطات، لكني اكتشفت أنه عندما يحين الوقت المناسب سأجد ضالتي. وقد حدث. وقد انجذبت إلى "ماري" بمجرد أن تعرفت إليها، وأخبرتها بذلك، لكن متى بادلتني الشعور نفسه؟ لست متأكدًا بالضبط، لكني أعرف أنها كانت منجذبة إليَّ بالفعل قبل أن تخبرني بذلك.

نمط التعلُّق: ________

الإجابة: الآمِن. ثمة دلالات عديدة هنا على كون "لوجان" يتبع نمط التعلُّق الآمِن، فهو غير شديد الانشغال بمسألة الزواج والعلاقات، ولا يخشى أن يظل وحيدًا، وهو ما يجعلنا نستثني نمط التعلُّق القَلِق (ورغم انطباق شخصية "ماري" عليه، فإنها تتبع نمط التعلُّق القَلِق لهذه الأسباب). ويظل السؤال هو إذا كان "لوجان" يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي أو الآمِن، لكن ثمة مؤشرات عديدة تستثني نمط التعلُّق الاجتنابي: أولها، صراحته الشديدة مع "ماري" بشأن أحداث الماضي، فهو يكشف لها كل أوراقه، ولا يضايقه تطفلها (ولا يجمِّل تجاربه العاطفية السابقة مثلما قد يفعل صاحب

نمط التعلُّق القَلِق). وثانيها أنه يشعر بارتياح تجاه التعبير عن مشاعره لـ"ماري" في مرحلة مبكرة، وهي من السمات النموذجية لأصحاب نمط التعلُّق الآمِن، فلو كان يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي، لكان الاحتمال الأكبر أن يبعث بإشارات متضاربة. أيضًا، لاحظ أنه لا يمارس أية ألاعيب؛ فهو لا يذكر متى بدأت "ماري" تبادله المشاعر نفسها، بل إنه ببساطة متصالح مع نفسه، ويتصرف بصدق دون ترك اعتبارات أخرى تهيمن على الموقف.

6. **"سوزان"، عزباء، 33 عامًا.**

أحتفل هذه الأيام بالعام الذي سأقابل فيه زوجي، فقد سئمت الوحدة، والعودة إلى منزل شاغر، والذهاب إلى دور السينما بمفردي، ومحاولة الاستمتاع بالحياة بمفردي أو بصحبة غرباء. هذا العام سأجد ذلك الشخص الرائع الذي سيكون زوجًا لي! فقد انجرحت في الماضي رغم إخلاصي، وفقدت الأمل في إيجاد الزوج المناسب، لكن عليَّ التغلب على الخوف من الجرح. وها أنا ذي مستعدة للمضي قدمًا في هذا، مستعدة للمجازفة بل الخسارة أيضًا. أؤمن بأن لكل شيء ثمنًا، وما لم أفتح قلبي فلا فرصة لديَّ ليدخله أحد. لذلك لن أستسلم لليأس، فأنا أستحق السعادة!

نمط التعلُّق: ____________

الإجابة: القَلِق. هذه قصة واضحة لشخص قَلِق انجرح مرات عديدة من قبل، فهي شديدة الانشغال بإيجاد زوج مناسب، وترغب في المضي قدمًا وإيجاد شريك حياتها، لكن نظرًا إلى كونها لا تألف مبادئ التعلُّق، فإنها لا تعرف من يجب عليها تجنُّبه ومن يمكنها الوثوق به. وتختلف "سوزان" تمامًا عن "بول" في المثال 4، فهي لا تبحث عن شريك "مثالي"، فقد أخذنا فكرة عن مشكلتها وسبب أنها لم تقابل شريكًا مناسبًا حتى الآن، وهو أنها تنجذب للآخرين وتنجرح، لكنها ما زالت تتوق إلى الزواج. أما "بول" فلن ينجذب إلى أحد حتى يقابل "الفتاة المناسبة".

الجزء الثاني



أنماط التعلُّق الثلاثة في الحياة اليومية

.5

امتلاك حاسة سادسة للخطر:
نمط التعلُّق القَلِق

يقول فيلسوف القرن السابع عشر الشهير "باروخ سبينوزا": "تعتمد كل السعادة أو التعاسة فقط على جودة الشخص الذي ننجذب إليه بالحب"، فأحسن الاختيار عند البحث عن شريكة حياتك لأن المخاطر كبيرة، فسعادتك تعتمد على هذا الاختيار! ونجد هذا حقيقيًّا مع أصحاب نمط التعلُّق القَلِق على وجه التحديد، فبكونهم غير واعين بنظام التعلُّق، يعانون بدرجة هائلة في علاقاتهم، وذلك كما سنرى في مثال "إيميلي"، زميلة "أمير".

يتأزم وضعك
بقدر تأزم علاقتك بشريك الحياة

أثناء فترة عمل "إيميلي" طبيبة نفسية مقيمة، قرَّرت أنها تريد أيضًا أن تكون محلِّلة نفسية، وقبل أن تأخذ محاضرات في معهد التحليل النفسي،

كان عليها البدء في تحليل نفسيتها شخصيًّا لمدة عام على الأقل، فكانت تذهب إلى عيادة العلاج النفسي أربع مرات في الأسبوع، وتستلقي على الأريكة، وتتحدث عما يدور في بالها أيًّا كان. وفي البداية، كانت "إيميلي" تبلي بلاءً حسنًا، حيث بدت متزنة حتى أن طبيبها النفسي اعتقد أنها قد تنتهي من أمر التحليل النفسي في مدة أقصاها عامان، وهو أمر لم يسمع به من قبل، فعادة ما يستغرق هذا التحليل مدة من أربع إلى خمس سنوات على الأقل.

ثم خطبت إلى "ديفيد"، الذي انجذبت إليه سريعًا. وقد كان "ديفيد" ممثلًا واعدًا، اتضح أنه كابوس؛ فقد ظل يبعث لها بإشارات متضاربة بشأن رغبته في إتمام الزواج بها، الأمر الذي وتّر "إيميلي" بحق، إذ غير سلوكها حتى إنها بدت مضطربة تمامًا. وقد كنا معتادين ممارسة الجري معًا حول البحيرة الاصطناعية بمتنزه سنترال بارك، حيث كانت تأتي بجهاز الاستدعاء الخاص بعملها وهاتفها المحمول (وفي ذلك الوقت كانت الهواتف المحمولة كبيرة الحجم نسبيًّا وثقيلة الوزن!). وكانت تفقد الجهاز ثم الهاتف بالتناوب كل بضع دقائق للتأكد مما إن كان "ديفيد" قد هاتفها. وفي العمل كانت تقضي ساعات في تعقُّب أنشطة "ديفيد" على الإنترنت الذي كان حديث العهد حينها، فكانت تراسله بشخصية زائفة عبر غرف الدردشة التي كان يتردد عليها، حتى استحوذ على فكرها.

لم يستطع محللها النفسي فهم هذا التحول الفظيع الذي تمر به مرشحته الواعدة، حيث بدأت "إيميلي" تتغير من شخصية مرنة ومتزنة إلى شخص يعاني سمات "الشخصية الماسوشية الحدية". والآن بدا أن تحليلها النفسي سيستغرق سنوات عديدة.

نظام تعلُّق حسَّاس

لم تكن "إيميلي" تعاني الماسوشية، أو كانت مريضة باضطراب الشخصية الحدية، بل حالة بسيطة من نظام تعلُّق تم تفعيله، فأصحاب نمط التعلُّق القَلِق أمثال "إيميلي" لديهم *نظام تعلُّق* شديد الحساسية، وكما ذكرنا في فصول سابقة، فإن نظام التعلُّق هو آلية في المخ مسئولة عن تعقُّب أمان رمز التعلُّق ووجوده ومراقبته. وإذا كنت تتبع نمط التعلُّق القَلِق، فإنك تملك قدرة مُتفرِّدة على استشعار متى تكون علاقتك بشريك الحياة مُهدَّدة، إذ يمكن حتى لأتفه التلميحات عن وجود خطأ ما أن يُفعِّل نظام التعلُّق الخاص بك، الذي ما أن يتم تفعيله، لا تستطيع أن تهدأ حتى تجد دلالة واضحة من شريك الحياة على أنه يقف إلى جوارك حقًّا، وأن علاقتكما بأمان. يتم تفعيل أنماط التعلُّق لدى الآخرين أيضًا، لكنهم لا يلاحظون التفاصيل الدقيقة بقدر ما يفعل أصحاب نمط التعلُّق القَلِق.

لتوضيح مدى حساسية نظام تعلُّق أصحاب نمط التعلُّق القَلِق، أظهرت دراسة أجراها مختبر كريس فرالي بجامعة إلينوي في إربانا - شامبين - وهو الباحث نفسه الذي صمَّم قائمة جرد أنماط التعلُّق إي سي آر - آر - بالتعاون مع "باولا نيدنثال" من جامعة بليز باسكال بمدينة كليرمون فيران بفرنسا، أن هناك طريقة متفردة لقياس انتباه أصحاب نمط التعلُّق القَلِق للدلالات الاجتماعية. وفي هذه الدراسة، استُخدم أسلوب "التحول"، وهو يظهر مقطعًا مُحوسَبًا فيه وجه يبدو عليه في البداية تعبير انفعالي معين (الغضب مثلًا) ثم يتحول بالتدريج إلى تعبير محايد، وطُلب من المشاركين توقيف المقطع عند اللقطة التي يتلاشى فيها التعبير الأصلي. ووجد الباحثون أن أصحاب نمط التعلُّق القَلِق كان الاحتمال الأكبر لديهم هو إدراك اللحظة التي تلاشى فيها التعبير الانفعالي قبل غيرهم من المشاركين في الدراسة بشكل كبير. كذلك، عندما تم عكس المهمة - حيث بدأ المقطع بوجه حيادي ثم تحوَّل بالتدريج إلى تعبير انفعالي واضح - أدرك مزيد من أصحاب نمط التعلُّق القَلِق لحظة ظهور التعبير الانفعالي

قبل غيرهم بشكل كبير. وتشير هذه الاستنتاجات إلى أن أصحاب نمط التعلُّق القَلِق يكونون بالتأكيد أكثر انتباهًا للتغيرات التي تطرأ على التعبيرات الانفعالية للآخرين، وأنهم يتمتعون بدرجة عالية من الدقة والحساسية تجاه الإشارات التي يبعث بها الآخرون، لكن تضمَّن هذا الاستنتاج تحذيرًا، فقد أوضحت الدراسة أن أصحاب نمط التعلُّق القَلِق يميلون إلى التسرع في الاستنتاج بشكل كبير، وعندما يفعلون، فإنهم يميلون إلى سوء فهم الحالة الانفعالية للآخرين، لكن عندما أجريت هذه التجربة بطريقة جعلت المشاركين من أصحاب نمط التعلُّق القَلِق ينتظرون بعض الوقت - أي أنهم لا يمكنهم اتخاذ ردة فعل بشكل فوري عندما لاحظوا وجود تغيُّر، بل كان عليهم الانتظار بعض الشيء - ويحصلون على مزيد من المعلومات قبل الحكم على الأمر، كانت لهم أفضلية على المشاركين من أصحاب أنماط التعلُّق الأخرى. وهو درس مهم لصاحب نمط التعلُّق القَلِق؛ فإذا انتظرت فقط قليلًا قبل اتخاذ ردة فعل التسرع في الاستنتاج، تصبح لديك قدرة خارقة على فك رموز العالم من حولك واستغلال الأمر لمصلحتك، أما إذا تهوَّرت، فسيتشوش فكرك وتسيء الحكم على الأمور وتؤذي نفسك.

بمجرد أن يتفعل نظام التعلُّق لدى أصحاب نمط التعلُّق القَلِق، تستحوذ عليهم الأفكار التي تدور حول غاية وحيدة وهي: إعادة إقامة روابط مع شريك الحياة. وتُعرَف هذه الأفكار باسم *إستراتيجيات التفعيل*.

إن إستراتيجيات التفعيل هي أية أفكار أو مشاعر تجبرك على التقرُّب، المادي أو المعنوي، من شريك الحياة، وبمجرد أن يستجيب لك بطريقة من شأنها أن تعيد إرساء الأمان، يمكنك الرجوع إلى ذاتك الهادئة الطبيعية.

إستراتيجيات التفعيل

•

الأفكار والمشاعر التي تجبرك على السعي للتقرُّب من شريك الحياة

- التفكير في شريك الحياة لدرجة تُصعِّب عليك التركيز على الأشياء الأخرى.
- تذكُّر سماته الإيجابية فقط.
- رسم صورة مثالية له: الحط من مواهبك وقدراتك وتعظيم مواهبه وقدراته.
- الشعور بقلق غامر لا يتبدد إلا في حضوره.
- اعتقاد أن هذه هي فرصتك الوحيدة في الزواج، كما في العبارات التالية:
  - "لا أتوافق إلا مع قلة قليلة من الأشخاص - فما احتمال أن أجد شريك حياة آخر مثله؟".
  - "يستغرق الأمر سنوات عديدة للتعرف إلى شخص جديد، وسينتهي بي الأمر وحيدًا".
- اعتقاد أنه رغم تعاستك مع شريك الحياة، فإنه من الأفضل لك عدم الانفصال عنه، كما في العبارات التالية:
  - "إذا تركتني شريكتي، فستكون شريكة حياة مثالية لزوج آخر".
  - "يمكنه أن يتغير".
  - "كل الأزواج لديهم مشكلات، ولسنا الوحيدين في ذلك".

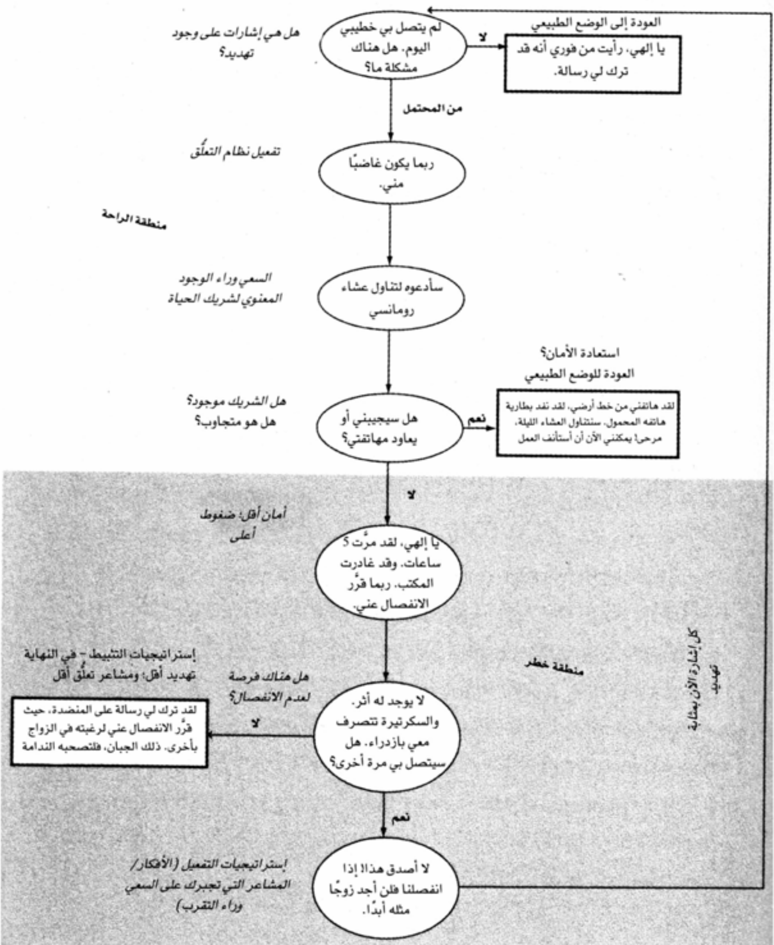
في حالة "إيميلي"، كان نمط التعلُّق الخاص بها ملائمًا تمامًا، فعلى مدار فترة خطبتها من "ديفيد"، عرفت أنه يقبع في المنزل يتصفح مواقع بذيئة في الوقت الذي كان من المفترض فيه أن يكون في الإستوديوهات يؤدي تجارب أداء، كما عرفت أنه لم يكن مخلصًا لها (من خلال الحساب الزائف الذي كانت تراسله منه)، وأنه كان يتردَّد على غرف الدردشة، ورغم ذلك كانت تواجه صعوبة في الانفصال عنه. وانهال عليها وابل من إستراتيجيات تفعيل مشابهة لتلك التي وضحناها في الأعلى، فتفكِّر في نفسها في أنه سيتغير، وأن الكل لديه مشكلات، وما إلى ذلك. وقد استغرق منها الأمر ما يزيد على عام قبل أن تستجمع شجاعتها وتنفصل عنه، وأثناء هذه الفترة وبعد الانفصال بقليل، قضت "إيميلي" معظم فترة تحليلها النفسي في الحديث عنه، إلا إنها بعدها بسنوات، وبعد أن تزوجت رجلًا رائعًا وعادت إلى ذاتها المرنة، راحت تنظر إلى التجربة بأكملها بذهول، إذ لم تكن تصدِّق أنها قد ضيَّعت وقتها في العلاج لفحص الجذور المتأصلة لسلوكياتها "المتطرفة" التي مارستها في هذه الخطبة، فلو خُطِبَت إلى شخص جيد في وقت مبكر - شخص لا يفعِّل نظام تعلُّقها باستمرار - لجنَّبت نفسها كل هذا التمحيص في "سمات شخصيتها الماسوشية الحدية".

آلية عمل نظام التعلُّق

إن معرفة آلية عمل نظام التعلُّق بالنسبة لشخص سريع التعلُّق ولديه نظام تعلُّق شديد الحساسية لا تُقدَّر بثمن، إذ يعيش الكثيرون من أصحاب نمط التعلُّق القَلِق، أمثال "إيميلي"، بنظام تعلُّق مفعَّل بشكل مُزْمن دون إدراك منهم لذلك؛ لذا، سنوضِّح في الصفحة التالية كيف يعمل نظام التعلُّق.

نظام التعلُّق:

إيجاد طريقك نحو منطقة الراحة



(يستند إلى النموذج التكاملي لعام 2002 الذي وضعه "شايفر" و"ميكولينسر")

عندما كانت "إيميلي" خطيبة "ديفيد"، تعيش في *منطقة الخطر*، كانت كمن يسير على الحبل من دون شبكة أمان، وتجاهد في قلق للحفاظ على اتزانها العاطفي مع دخولها نوبات لا متناهية من تفعيل نظام التعلُّق، مع فترات استراحة نادرة عابرة من الشعور بالأمان قبل دخولها في نوبة جديدة. إذ كانت حقيقة أن "ديفيد" غير موجود معها بشكل حقيقي تسيطر على تفكيرها، ومشاعرها، وسلوكياتها، فكانت تشعر بتهديد مستمر لخطبتهما، وكانت مشغولة دومًا بمحاولة حماية هذه الخطبة بالتقرُّب إليه، سواء كان ذلك بقضاء ساعات عديدة متصلة بالإنترنت في محل عملها لتراسله مُدعية أنها فتاة أخرى، أو بالحديث عنه في جلسات تحليل شخصيتها أو مع أصدقائها. وبهذه الطريقة كان "ديفيد" ببال "إيميلي" في كل الأوقات، وكان لهذه الأفكار والسلوكيات الغريبة كلها - إستراتيجيات التفعيل - هدف واحد وهو: التقرُّب إلى خطيبها، فلو كان "ديفيد" موجودًا بشكل مستمر من أجل "إيميلي"، لقُضيَ على إستراتيجيات التفعيل هذه في مهدها بدلًا من تفاقمها بشكل خارج عن السيطرة، وما اضطرت "إيميلي" أبدًا إلى الخروج من *منطقة الراحة* في علاقتهما.

والآن لم تعُد "إيميلي" عالقة في منطقة الخطر، فزوجها عطوف، وحنون، والأهم من ذلك كله أنه موجود من أجلها، ورغم ذلك، فإنها لا تزال واعية بالقوة الهائلة لنظام التعلُّق المفعل. وفي حالة عدم استطاعتها الزواج بشخص آخر موجود من أجلها باستمرار، فعلى الأرجح أنها كانت ستعود إلى ذاتها "المهووسة" القديمة، وفكرة أن شيئًا مثل هذا يمكن أن يحدث مجددًا ستشعرها بالقشعريرة تسري في بدنها.

العيش في منطقة الراحة:
"راين" و"شونا"

كان "راين" و"شونا" زميلي عمل ثم أحب كل منهما الآخر وتزوجا، وقد ظلا يعملان معًا عدة أشهر إلى أن ترك "راين" الشركة، وذهب للعمل لدى شركة مرموقة في وظيفة عالية الأجر، ولأول مرة لم يعد الزوجان يقضيان أيام العمل معًا. وعندما سافر "راين" في رحلة عمله الأولى مع زملائه الجدد، شعر بأنه يفتقد زوجته "شونا"، وحاول الاتصال بها، وبعدما رن الهاتف مرتين تم تحويل المكالمة إلى البريد الصوتي، فعرف "راين" أن ثمة خطبًا ما، وشعر بالضيق الشديد، واتصل مرة أخرى، لكن هذه المرة تم تحويل المكالمة مباشرة إلى البريد الصوتي، فلم يترك رسالة، إذ شعر بالألم لكون زوجته "شونا" ضغطت زر "التجاهل" في المكالمة الأولى، ثم أطفأت هاتفها المحمول تمامًا في المكالمة الثانية، الأمر الذي صعب عليه التركيز أثناء اجتماعات العمل، لكنه أخذ عهدًا على نفسه بألا يتصل ثانية طوال الوقت المتبقي من الرحلة، لكن لحسن الحظ بعثت "شونا" برسالة بعدها بساعة تعتذر فيها عن عدم ردها على اتصاله نظرًا إلى وجود رئيسها بالعمل في الجوار وقت الاتصال، فشعر "راين" بارتياح، واتصل بها على الفور.

لدى "راين"، الذي يتبع نمط التعلُّق القَلِق، حاسة سادسة للإشارات ذات الصلة بالتعلُّق، فهو شديد الانتباه للتفاصيل الدقيقة المُتعلقة بمدى وجود زوجته: فانتبه إلى عدد مرات رنين الهاتف قبل أن يتم تحويل المكالمة إلى البريد الصوتي، واستنتج بشكل صحيح أن "شونا" ضغطت زر "التجاهل"، ثم أطفأت هاتفها المحمول، وهي تفاصيل ربما يغفل عنها صاحب نمط تعلُّق من نوع آخر. وقد تعامل مع الأمر بحساسية خاصة لاعتياده وجود مكتب زوجته "شونا" على مقربة شديدة من مكتبه، كما أن هذه الرحلة كانت هي الأولى مع الشركة الجديدة. ولحسن حظ "راين" أن "شونا" تتبع نمط التعلُّق الآمِن ما جعلها قادرة، من دون جهد كبير، على الاستجابة له بفاعلية،

وإعادة التواصل معه، وتهدئة نظام تعلُّقه. وعلى عكس "إيميلي"، لم يجد "راين" نفسه في منطقة الخطر، إذ قوبلت مخاوفه بتهدئة وطمأنة.

لاحظ أنك إذا شعرت بعدم الاستقرار في مختلف مواقف الحياة الزوجية، يكون كل المطلوب هو شيئًا بسيطًا من جانب شريك الحياة يبعث على الطمأنينة بالنسبة لك - كرسالة نصية واحدة في حالة "شونا" مثلًا - لتعود إلى استقرارك، لكن إذا لم تتم طمأنتك، فستتفاقم مخاوفك بشأن حياتك الزوجية بمقدار أربعة أضعاف، وسوف يتطلب الأمر أكثر من مجرد رسالة نصية لتهدئة نظام تعلُّقك، وهي فكرة شديدة الأهمية يجب على أي زوجين الانتباه لها. وكلما تجاوبت مع احتياجات شريك الحياة في المراحل الأولى - وتجاوب الطرف الآخر مع احتياجاتك - كان عليك بذل جهد أقل لتلبيتها لاحقًا.

في الواقع، ما لم تستجب "شونا" بالطريقة التي استجابت بها، لاستمرت الصعوبة التي يجدها "راين" في التركيز في عمله (إستراتيجيات التفعيل)، ولربما تصرف ببرود أو انفجر فيها غضبًا (سلوك احتجاجي) عندما هاتفته في النهاية. وطبعًا كلها احتمالات مدمِّرة لحياتهما الزوجية.

سلوك احتجاجي - السماح لنظام تعلُّقك بالنيل منك

•

محاولات مفرطة لإعادة التواصل:

- المهاتفة، أو إرسال رسائل نصية، أو إرسال رسائل بريد إلكتروني مرارًا، أو انتظار مكالمة هاتفية، أو التسكع في محيط محل عمل شريك الحياة على أمل أن تصادفه.

الانسحاب:

- الجلوس في صمت "منهمكًا" في قراءة الجريدة، وإدارة ظهرك حرفيًّا لشريك الحياة، وعدم التحدث معه، ومهاتفة الآخرين مع تجاهله.

المعاملة بالمثل:

- الانتباه إلى مقدار الوقت الذي استغرقه شريك الحياة لمعاودة الاتصال بك، وانتظار القدر نفسه من الوقت لتعاود أنت الاتصال به، وانتظار أن يبادر هو بـ "المصالحة" والتصرف بفتور حتى ذلك الوقت، فعندما قرَّر "راين" ألا يترك رسالة "شونا" بعد أن حجبت اتصالاته، كان يعاملها بالمثل كأنه يقول في نفسه: ("ما دامت لا تجيب اتصالاتي، لن أترك لها رسالة").

التصرُّف بعدوانية:

- النظر بازدراء بينما يتكلم شريك الحياة، أو الإشاحة عنه بنظرك، أو النهوض ومغادرة الغرفة بينما يتحدث إليك (حيث يمكن للتصرُّف بعدوانية أن يصل إلى حد العنف أحيانًا).

التهديد بالانفصال:

- توجيه التهديدات - "ليس هناك تفاهم بيننا، لا يمكنني الاستمرار في هذه العلاقة بعد الآن"، أو "كنت أعرف أننا غير مناسبين أحدنا للآخر"، أو "سأكون أفضل حالًا من دونك" - بينما تتمنى في قرارة نفسك أن يمنعك شريك الحياة من الانفصال عنه.

التلاعب:

- التظاهر بالانشغال أو بكونك بعيد المنال. تجاهل الاتصالات الهاتفية، وادعاء أن لديك خططًا أخرى بينما الحقيقة غير ذلك.

إثارة غيرة شريك الحياة:

- التخطيط لتناول الغداء مع زوجتك السابقة، أو الخروج مع زملائك وزميلاتك العازبات، أو إخبار شريكة الحياة بموقف جرى معك اليوم تعرف أنه سيثير جنون الغيرة لديها.

إن *السلوك الاحتجاجي* هو أي تصرف يستهدف إعادة التواصل مع شريك الحياة وجذب انتباهه، وهناك طرق عديدة يتجلى بها السلوك الاحتجاجي؛ وهي أية طريقة يمكنها أن تُحدث هزة لدى الطرف الآخر كي يلاحظك ويتجاوب معك.

يمكن للسلوك الاحتجاجي وإستراتيجيات التفعيل أن يجعلاك تتصرف على نحو يضر حياتك الزوجية، ومن المهم جدًّا أن تتعلم إدراك هذا الأمر عند حدوثه. (لذلك ستجد في الفصل 9 قائمة جرد العلاقات، التي وُضِعَت خصيصًا لمساعدتك على التعرُّف على سلوكياتك الاحتجاجية وإيجاد طرق بنَّاءة بشكل أكبر للتعامل مع المواقف الصعبة). ويمكن لهذه السلوكيات والإستراتيجيات أيضًا أن تستمر فترة طويلة حتى بعد انفصالك عن شريك الحياة، ولعل هذا جزء من الألم الذي يشعر به المرء بعد الانفصال، وهو ألم الاشتياق لشخص لم يعُد موجودًا في حياتنا بينما تكويننا البيولوجي والعاطفي مبرمج على محاولة استعادتهم إلى حياتنا. وحتى إذا كان صوت العقل في داخلك يقول لك إنه يجب عليك ألا تكون متزوجًا بهذا الشخص، لا ينصاع نظام تعلُّقك دومًا، حيث تمضي عملية التعلُّق في طريق خاص بها ووفقًا لجدول خاص بها، وهو ما يعني أنك ستظل تُفكِّر في هذا الشخص وستعجز عن التوقف عن التفكير فيه لوقت طويل.

لقد اتضح أن أصحاب نمط التعلُّق القَلِق تحديدًا معرضون للوقوع في مشكلة تفعيل نظام التعلُّق لديهم بصورة مُزمِنة. وقد وجدت دراسة أجراها كل من "أومري جيلاث" و"سيلفيا بانج" و"كارتر ويندلكن" بالاشتراك مع اثنين من باحثي التعلُّق البارزين، وهما "فيليب شايفر" و"ماريو ميكولينسر"، دليلًا مذهلًا على هذا، فباستخدام تكنولوجيا التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي، طلب الباحثون من عشرين سيدة التفكير - ثم التوقف عن التفكير - في سيناريوهات متعددة عن العلاقات، ولعل المثير للاهتمام أنهم وجدوا أن السيدات صاحبات نمط التعلُّق القَلِق عندما فكرن في سيناريوهات سلبية (شجار، أو انفصال، أو موت شريك الحياة)، "توهجت" المناطق المرتبطة بالعاطفة في المخ لديهن بدرجة أكبر مما لدى

السيدات صاحبات أنماط التعلُّق الأخرى. والأدهى من ذلك، أنهم وجدوا أن مناطق المخ المرتبطة بتنظيم الانفعالات، مثل القشرة الجبهية الحجاجية، كانت *أقل* تفعيلاً مما لدى السيدات صاحبات أنماط التعلُّق الأخرى. وبعبارة أخرى، تتفاعل أدمغة أصحاب نمط التعلُّق القَلِق بدرجة أكبر مع أفكار الفقدان، وفي الوقت نفسه تُقَلِّل توظيف المناطق التي تُستخدم بشكل طبيعي في تقليل المشاعر السلبية. وهذا يعني أنك إذا كنت من أصحاب نمط التعلُّق القَلِق، فإنه بمجرد أن يتم تفعيل نظام التعلُّق الخاص بك، تجد صعوبة أكبر في "إيقاف تشغيله".

يعد فهم نظام التعلُّق أمرًا جوهريًا بالنسبة لأصحاب نمط التعلُّق القَلِق، ففي هذا الفهم تكمن فرصتهم في عيش حياة زوجية سعيدة ومُرضية.

لقد قسَّمنا إرشاداتنا لأصحاب نمط التعلُّق القَلِق لمسارين منفصلين، أولهما مُخصَّص لغير المتزوجين منكم، فإيجاد شريك يتبع نمط التعلُّق الآمِن هو أفضل خيار متاح لك إذا كنت أعزب، الأمر الذي يكون له أثر بالغ في درء المشكلات قبل أن تبدأ، لكن الارتباط بمثل هذا الشريك قد يكون أصعب مما تعتقد. ويتناول باقي الفصل توجيه العزاب من أصحاب نمط التعلُّق القَلِق نحو شركاء الحياة أصحاب نمط التعلُّق الآمِن، وكيفية تجنُّب العراقيل على طول الطريق. أما المسار الثاني فهو مُخصَّص لأي من أصحاب نمط التعلُّق القَلِق سواء كان أي منهم متزوجًا أو لا يزال يبحث عن الشريك المناسب، ويتناول إعادة تشكيل نماذج عمل التعلُّق - وهي باختصار إعادة النظر في توجهاتك واعتقاداتك بشأن العلاقات الزوجية من منظور التعلُّق - والانتقال بطريقة سلسة نحو إعادة تزويد نفسك بمزيد من المهارات كي تعيش حياة زوجية آمنة. وقد تم تخصيص الجزأين الثالث والرابع لهذه المجموعة الثانية.

سر إيجاد شريك الحياة المناسب إذا كنت تتبع نمط التعلُّق القَلِق

لم تكن "إيميلي"، التي تعرفت عليها في بداية الفصل، على دراية بعلم التعلُّق، ولم تكن تعرف أنها تتبع نمط التعلُّق القَلِق، كما لم تكن تعرف أن خطيبها الذي كانت مهووسة به، "ديفيد"، كان يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي، فلو كانت تعرف، لفهمتْ أن كونها تتبع نمط التعلُّق القَلِق يعني أنها تسعد في حياة زوجية حميمية وداعمة تتسم بالاستقرار وتدوم طويلًا، وأن عدم الاستقرار وعدم الوجود المعنوي يفعِّل نظام التعلُّق لديها ويستحوذ على تفكيرها، أو في كلمة واحدة، يجعلانها بائسة. وكانت أيضًا ستعرف أن هناك أشخاصًا معينين - أي أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي- يفاقمون مخاوفها وشعورها بالنقص، بينما هناك آخرون - أي أصحاب نمط التعلُّق الآمن - يهدئون هذه المشاعر، لكن من المفارقة العجيبة أنه كثيرًا ما ينتهي الأمر بـ"إيميلي"، كسائر أصحاب نمط التعلُّق القَلِق، بالارتباط بأحد أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي، رغم أن استنتاجات نظرية التعلُّق لدى البالغين توضِّح أن أصحاب نمط التعلُّق القَلِق ينسجمون مع أصحاب نمط التعلُّق الآمِن، لكن ما السبب في ذلك؟ والأهم، كيف يمكنك إيجاد السعادة وتجنُّب الألم غير الضروري؟

هل هناك قوة جاذبة؟

بحث عدد من الدراسات مسألة ما إذا كنا ننجذب للآخرين حسب نمط التعلُّق الخاص بنا أم الخاص بهم، وقد اكتشف اثنان من الباحثين في مجال تعلُّق البالغين، هما "باولا بييتروموناكو"، من جامعة ماساتشوستس، و"كاثرين كارنيلي"، من جامعة ساوثهامبتون بالمملكة المتحدة، أن أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي يُفضلون في الواقع أصحاب نمط التعلُّق القَلِق.

كما أوضحت دراسة أخرى أجراها الباحث "جيفري سيمبسون" من جامعة مينيسوتا أن النساء صاحبات نمط التعلُّق القَلِق يملن إلى الزواج بالرجال أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي، فهل من المُحتمل إذن أن يبحث الأشخاص الذين يحافظون على استقلاليتهم بكل ما لديهم من قوة عن شركاء حياة على الأرجح سيؤثرون في استقلاليتهم؟ أو هل ينجذب الأشخاص الذين يسعون للتقرُّب لشركاء حياة يرغبون في دفعهم بعيدًا عنهم؟ وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا إذن؟

تؤمن كل من "بييتروموناكو" و"كارنيلي" بأن كلًّا من نمطي التعلُّق هذين يكمل أحدهما الآخر بشكل ما، وأن كلًّا منهما يعيد تأكيد اعتقادات الطرف الآخر بشأن شخصيته وبشأن الحياة الزوجية، فيتم التصديق على التصور الدفاعي الذي يتبناه أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي عن مدى قوتهم واستقلالهم، كما يتم تأكيد اعتقادهم بأن الآخرين يرغبون في إرغامهم على التقرُّب بدرجة أكبر مما يُشعِرهم بالارتياح. كذلك يشعر أصحاب نمط التعلُّق القَلِق بالتصديق على التصور الذي يتبنونه بشأن رغبتهم في درجة من الحميمية أكبر مما يمكن للشريك أن يوفرها، وكذلك التصديق على توقعهم أن شريك الحياة سيخذلهم في النهاية. لذلك ينجذب كل نمط منهما بشكل ما من أجل إعادة تمثيل سيناريو مألوف لدى صاحبه مرارًا وتكرارًا.

التقلبات العاطفية

هناك سبب آخر قد يكون وراء انجذابك لشريك حياة يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي، إذا كنت تتبع نمط التعلُّق القَلِق، ففي حالة "إيميلي"، جعلتها المؤشرات الواضحة لغموض "ديفيد" وعدم وجوده من أجلها لا تشعر بالأمان، وهو ما يحدث كثيرًا، حتى في وقت مبكر جدًّا من العلاقة، فإذا كنت تتبع نمط التعلُّق القَلِق وعلى وشك الزواج بشريك حياة يتبع نمط

التعلُّق الاجتنابي، ففي بداية العلاقة بينكما، تبدأ الإشارات المتضاربة في الظهور، حيث يهاتفك شريك الحياة، لكنه يأخذ بعض الوقت ليفعل ذلك، إنه مهتم بك، لكنه يجعلك تفهم أنه لم يحسم أمره بعد، فيتركك تخمن ما ستئول إليه الأمور. وفي كل مرة تتلقى رسائل متضاربة، يتم تفعيل نظام تعلُّقك وتصبح مهووسًا بالعلاقة، ثم تجده يلاطفك بالعبارات أو يتقدم بلفتة رومانسية تجعل ضربات قلبك تتسارع، وتجعلك تقول في نفسك إنه مهتم بك في النهاية؛ فتنتشي، لكن للأسف لا يستمر الأمر على هذا النحو طويلًا، فسرعان ما تختلط الرسائل الإيجابية بالرسائل المبهمة، وتجد نفسك مرة أخرى في حالة من التقلب. وها أنت الآن تعيش معلقًا، فتتوقع العلامة أو الإشارة الطفيفة التالية التي سوف تطمئنك، وبعد العيش على هذا النحو برهة من الوقت، تبدأ عمل شيء مثير للاهتمام، فتخلط بين القلق والانشغال والهوس، وبين نوبات الفرح النادرة تلك والحب، ولكن ما تفعله حقًّا هو الخلط بين نظام التعلُّق المفعل والشغف.

إذا استمررت على هذه الحالة بعض الوقت، فستُصبح مبرمجًا بشكل تلقائي للانجذاب إلى أولئك الشركاء الأقل احتمالًا أن يسعدوك، فأن يكون لديك نظام تعلُّق مفعَّل باستمرار هو النقيض لفكرتنا الفطرية عن الحب المُرضي. وكما شاهدنا، فإن واحدة من أهم رؤى "بولبي" و"أينسورث" هي أننا كي نزدهر ونتطور كبشر، فإننا نحتاج إلى قاعدة نستمد منها القوة والراحة، ولكي يحدث هذا، لا بد من أن يكون نظام التعلُّق الخاص بنا ساكنًا وآمِنًا.

تذكر أن نظام التعلُّق المفعل الآن *ليس* حبًّا يملؤه الشغف، وفي المرة التالية التي تنجذب فيها لأحد، وتجد نفسك تشعر بالقلق والخوف والهوس - لتشعر بالابتهاج بين فترة وأخرى - قُل لنفسك إن هذا على الأرجح بفعل تفعيل نظام تعلُّقك *لا الحب*! فالحب الحقيقي، بمعناه التطوري، يعني السلام النفسي، ويعد أبلغ وصف له هو "ما خفي أعظم".

إذا كنت تتبع نمط التعلُّق القَلق، فلا ينبغي لك الزواج بشريك حياة يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي بسبب:

•

أنت: ترغب في التقرُّب والحميمية.	**الطرف الآخر:** يود الإبقاء على مساحة تباعد مادية ومعنوية.
أنت: شديد الحساسية تجاه أية علامة للرفض (نظام تعلُّق يقظ).	**الطرف الآخر:** يرسل إشارات متضاربة قد تبدو في كثير من الأحيان رفضًا.
أنت: تجد صعوبة في أن تخبره صراحة بما تحتاج له وما يزعجك (التواصل الفعَّال)، وتلجأ للسلوك الاحتجاجي بدلًا من ذلك.	**الطرف الآخر:** لا يجيد قراءة التلميحات اللفظية وغير اللفظية ولا يعتقد أنها مسئوليته أصلًا.
أنت: بحاجة إلى طمأنة من شريك الحياة والشعور بأنك محبوب.	**الطرف الآخر:** يميل إلى الحط من قدرك لخلق مسافة بينكما كوسيلة لتثبيط نظام تعلُّقه.
أنت: بحاجة إلى أن تعرف موقفك في هذه العلاقة.	**الطرف الآخر:** يفضِّل ترك الوضع غامضًا، فحتى إذا كنتما جادين في إتمام هذ الزيجة، فلا تزال بعض علامات الاستفهام موجودة.

قانون الأعداد الكبيرة؛ ما سبب احتمالية تعرُّفك إلى أشخاص يتبعون نمط التعلُّق الاجتنابي عند البحث عن شريك الحياة؟

ثمة سبب أخير وراء احتمالية تعرُّفك إلى عدد كبير من الشخصيات التي تتبع نمط التعلُّق الاجتنابي. تأمل الحقائق الثلاث التالية:

- يميل أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي إلى إنهاء الحياة الزوجية بشكل أسرع، فقد خلصت دراسة إلى أنه من بين الأشخاص الذين يتزوجون مرة ثانية بعد الطلاق، فإن أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي على الأرجح يطلقون مرة أخرى. كما أنهم يكبتون مشاعر الحب، ومن ثم فإنهم "يتجاوزون" الزيجات الفاشلة بسرعة تمكنِّهم من الزواج مرة ثانية فورًا. *الخلاصة: يعيش أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي حياة العزوبية كثيرًا ولفترات أطول.*

- عادة ما لا يقع أصحاب نمط التعلُّق الآمِن في الكثير من الزيجات الفاشلة قبل إيجاد الزواج المناسب والاقتناع به، وبمجرد أن يتفق الطرفان، يلتزم صاحب نمط التعلُّق الآمن بحياته الزوجية طويلاً. *الخلاصة: يأخذ صاحب نمط التعلُّق الآمِن وقتًا طويلاً كي يتهيأ مرة أخرى للزواج ثانية، ذلك إن فعل أصلًا.*

- لقد كشفت الدراسات أن زواج أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي بشخص آخر يتبع النمط نفسه أمرًا غير وارد، لأنهم يفتقرون إلى الشغف العاطفي الذي يبقيهم معًا. وفي الواقع، لم تتوصل أية دراسة في مجال العلاقات الزوجية إلى وجود زوجين يتبع

كل منهما نمط التعلُّق الاجتنابي مطلقًا. *الخلاصة: لا ينجذب أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي بعضهم إلى بعض، ولكنهم على الأرجح ينجذبون إلى أشخاص يتبعون أنماط تعلُّق أخرى.*

والآن دعنا نجمع قطع الأحجية معًا.

عندما تتعرف إلى شخص جديد، تكون احتمالية أنه يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي مرتفعة - ارتفاعًا أكبر كثيرًا من عددهم النسبي بين السكان - نحو 25 في المائة، فهم لا ينفصلون عن شركاء حياتهم السابقين بوتيرة أسرع وحسب، لكن أيضًا لا ينجذب بعضهم إلى بعض (ليس لفترة طويلة على الأقل)، ولا ينجذبون إلى الأشخاص ذوي نمط التعلُّق الآمِن، ويعود السبب بنسبة كبيرة إلى قلة وجود نمط أصحاب التعلُّق الآمِن، فإلى من ينجذبون *فعلًا*؟ هذا صحيح: إليك وإلى غيرك من الشركاء المحتملين من أصحاب نمط التعلُّق القَلِق.

ما الذي يحدث عندما تنجذب إلى شخص يتبع نمط التعلُّق الآمِن؟

لنفترض أنك استطعت تجاوز العقبات الإحصائية، وتعرفت بالفعل إلى شخص يتبع نمط التعلُّق الآمِن، فهل تدرك أنك قد عثرت على منجم ذهب أم ستتركه يفلت من بين يديك؟ قبل سنوات عديدة، حاولت "راشيل" أن تُعرِّف جارتها "كلوي" إلى أحد معارفها، ويُدعى "تريفور"، وهو زوج مثالي بحق، ويتبع نمط التعلُّق الآمن، حيث إن "تريفور"، الذي كان يدرس الطب حينها، يبحث عن شريكة حياة جديدة بعد أن انتهت حياته الزوجية التي استمرت عشر سنوات، من عمر 18 إلى 28 عامًا. ولم يكن "تريفور" يريد الانفصال رغم أن زوجته كانت تشعر دومًا بعدم الرضا، لكنها في النهاية انفصلت عنه، فتملّكه الحزن فترة طويلة، ثم استعاد رغبته في الزواج مرة

أخرى. وقد كان "تريفور" شديد الوسامة، وخفيف الظل، ورياضيًّا عظيمًا، كما كان شخصًا متزنًا وقوي الإرادة، وابن عائلة ثرية، وعلى قدر جيد من التعليم، أي أنه يتمتع بكل الصفات التي تريدها أية شريكة في شريكها، أليس كذلك؟

ليس بالضبط، فلقد قابلته "كلوي" مرة واحدة، ولم تنجذب إليه على الإطلاق، حيث اعترفت بأنه كان شديد الوسامة بل جذابًا، لكن "شرارة الانجذاب لم تكن موجودة". عندها، شعرت "راشيل" بالذهول، ولم تستطع أن تفهم لماذا رفضته "كلوي".

بعد تفكير عميق، فهمنا ما في الأمر: إذا كنت تتبع نمط التعلُّق القَلِق، فإن العكس مما يحدث عندما تقابل شخصًا يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي، يحدث عندما تقابل شخصًا يتبع نمط التعلُّق الآمِن، فالرسائل التي يبعث بها الشخص الذي يتبع نمط التعلُّق الآمِن دائمًا ما تكون صادقة، ومباشرة، ومتسقة بعضها مع بعض، ولا يخشى أصحاب نمط التعلُّق الآمِن الحميمية، ويعرفون أنهم يستحقون حياة زوجية مُفعمة بالحب، كما يعرفون أنه ليس عليهم المراوغة أو ادعاء التمنع. ويكون إرسال الرسائل الغامضة أمرًا بعيدًا عن تركيب شخصياتهم، كذلك القلق والترقُّب. ونتيجة ذلك، يظل نظام تعلُّقك ساكنًا نسبيًّا. ونظرًا إلى كونك معتادًا الخلط بين نظام التعلُّق المفعل والحب، فإنك تستنتج أن هذه ليست الزيجة "المنشودة" لعدم انطلاق أجراس التفعيل في داخلك، إذ إنك تربط بين نظام التعلُّق الساكن بالملل وعدم الاهتمام. وبسبب هذه المغالطة، قد تضيع من يديك شريك الحياة المثالي.

واجهت "كلوي" صعوبة كبيرة؛ لأنها افترضت أن تفعيل نظام التعلُّق شرط أساسي للحب، وقد بدا "طوني"، الذي تزوجت به في النهاية، واثقًا بنفسه ومثيرًا للاهتمام في بداية العلاقة، لكنه لم يُفوِّت أية فرصة قط للحط من قدرها.

ولحسن الحظ، إن قصتي كل من "تريفور" و"كلوي" تكللتا بنهاية سعيدة، فلم يمكث "تريفور" وحيدًا لوقت طويل، وسرعان ما وجد شريكة حياة رائعة، وهما متزوجان منذ ذلك الوقت، وسافرا حول العالم، وعاشا

حياة زوجية سعيدة، ورُزِقا بطفلين، وأصبح "تريفور" أبًا وزوجًا فاضلًا. أما "كلوي" فمرَّت بوقت عصيب، لكن بعد سنوات من العذاب مع "طوني"، لملمت شتات نفسها وتعلَّمت أن تقدِّر استقرار الزوج الذي يتبع نمط التعلُّق الآمِن، وحبه، فقد انفصلت عن "طوني"، وتزوجت لاحقًا بـ "بروس"، وهو زوج مُحب وعطوف بقدر "تريفور".

يمكن لأي شخص أن يحظى بنهاية سعيدة كهذه، وهي مسألة ليست قدرية وحسب، ولكن يكمن سرها في ألا تنشغل كثيرًا بتقلُّبات العلاقة الزوجية، وكذلك عدم الخلط بين نظام التعلُّق المفعل والعاطفة أو الحب، فلا تجعل غياب العواطف يدفعك لإطلاق نظام التعلق المفعل.

إذا كنت تتبع نمط التعلُّق القَلِق، فينبغي لك الزواج بشريك حياة يتبع نمط التعلُّق الآمِن لأن:

•

أنت: ترغب في التقرُّب والحميمية.	**الطرف الآخر:** يرتاح إلى التقرُّب ولا يحاول دفعك بعيدًا.
أنت: شديد الحساسية تجاه أية علامة للرفض (نظام تعلُّق يقظ).	**الطرف الآخر:** شديد الاتزان وجدير بالثقة ولن يرسل رسائل متضاربة من شأنها أن تزعجك. وإذا أصابك كدر، فإنه يعرف كيف يطمئنك.
أنت: تجد صعوبة في أن تخبره صراحة بما تحتاج له وما يزعجك (التواصل الفعَّال)، وتلجأ للسلوك الاحتجاجي بدلًا من ذلك.	**الطرف الآخر:** يعطي الأولوية الكاملة لسعادتك ويفعل ما بوسعه لقراءة تلميحاتك اللفظية وغير اللفظية.
أنت: بحاجة إلى طمأنة من شريك الحياة والشعور بأنك محبوب.	**الطرف الآخر:** يرتاح إلى إخبارك بحقيقة شعوره، في مرحلة مبكرة، وبصورة مستمرة.
أنت: بحاجة إلى أن تعرف موقفك في هذه العلاقة.	**الطرف الآخر:** شديد الاستقرار ويرتاح كثيرًا إلى الالتزام.

ما الذي يحدث عندما تتبع نصائح الزواج الشائعة؟

لنقُل إنك قررت اتباع النصائح التي تقدِّمها كتب العلاقات الزوجية الرائجة، وتتضمن خطوطًا إرشادية لمساعدتك على "إيجاد" شريك الحياة، مثل: لا تجعل من نفسك شخصًا متاحًا دومًا، وادعِ الانشغال حتى إن لم تكن مشغولًا، ولا تتصل بشريك الحياة، بل انتظره أن يتصل هو بك، ولا تُبدِ الكثير من الاهتمام، وتصرَّف بغموض أيضًا. تفترض هذه الكتب أنك بهذا تحفظ كرامتك واستقلاليتك وتحوز احترام شريك الحياة، ولكن ما تفعله في الحقيقة هو التصرف بأسلوب منافٍ لاحتياجاتك ومشاعرك، فتُنحيها جانبًا كي تظهر قويًّا ومكتفيًا بذاتك. ومن المؤكد أن هذه الكتب وما تتضمنه من نصائح *على صواب*، حيث تجعلك هذا السلوكيات تبدو أكثر جاذبية، إلا إن ما لا تذكره، نظرًا لأن مؤلفيها ليسوا على دراية بعلم التعلُّق، هو أن هذه السلوكيات سوف تجعلك تبدو أكثر جاذبية في عينيْ نوع مُحدَّد بعينه من شركاء الحياة، وهو الشخص الذي يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي. لماذا؟ لأن أصحاب هذه النصائح يدعونك في الأساس إلى تجاهل احتياجاتك، وترك الطرف الآخر يُحدِّد مقدار القرب/البعد بينكما. ويستطيع شريك الحياة الذي يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي الجمع بين الشيء ونقيضه إن جاز التعبير، لذلك فإنه يستمتع بالقرب الذي تمنحه إياه بشكل طبيعي، مع عدم مراعاة احتياجك إلى الحميمية والتقارب بقية الوقت؛ لذلك فإنه بتصرفك على غير طبيعتك، تسمح لشريك الحياة بالمُضي في حياتكما الزوجية بالأسلوب الذي يلائمه وحده، والتصرف كما يحلو له.

وإذا كنت تتظاهر بما لست عليه، فسوف تقع مشكلة أخرى، وهي أن هذا التظاهر سيأتي بنتيجة عكسية على المدى البعيد. أولًا، سرعان ما سيعرف شريك الحياة الذي يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي حقيقة شخصيتك، فمثل هذا النوع من الشخصيات يجيد كشف الأشخاص الذين يريدون التأثير على استقلاليتهم. وثانيًا، ستعتقد في النهاية أنه حان الوقت لإظهار

شخصيتك الحقيقية، فما تريده بحق في نهاية الأمر هو بلوغ درجة عالية من الحميمية، وقضاء الكثير من الأوقات الممتعة معًا، والتوقف عن توخي الحذر، لكنك ستكتشف أنك عندما تفعل ذلك، ستُفقد شريك الحياة الذي يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي شغفه فجأة، وتبدأ الانسحاب، وفي كلتا الحالتين تكون خاسرًا، لأنك جذبت نحوك *النوع الخطأ من الشركاء*.

جلسة إرشادية لأصحاب نمط التعلُّق القَلِق عند الزواج

1. **صرِّح باحتياجاتك الحقيقية في الحياة الزوجية وتقبَّلها.**

هل نوصيك بأن تكون الطرف الذي يقوم بكل السعي، ويلبي كل احتياجات شريك الحياة، ويتصل باستمرار؟ بالطبع لا، بل نقترح عليك نهجًا مختلفًا تمامًا، نهجًا نابعًا من فهم أن لك احتياجات واضحة - في ظل كونك من أصحاب نمط التعلُّق القَلِق - في الحياة الزوجية، تلك الاحتياجات التي ما لم تُلبَّ، لن يمكنك الشعور بالسعادة الحقيقية. ولعل أول مفاتيح إيجاد شريك الحياة الذي يمكنه تلبية هذه الاحتياجات هو الإقرار الكامل باحتياجك إلى الحميمية، والقرب، والأمان في الحياة الزوجية، وإيمانك بكونها احتياجات مشروعة. وهي ليست احتياجات محمودة أو مذمومة، بل إنها ببساطة احتياجاتك، فلا تجعل أحدًا يُشعِرك بالذنب لإبدائك "احتياجك" أو "اعتمادك"، ولا تخجل من الشعور بأنك غير مكتمل إذا لم تكن متزوجًا، أو لرغبتك في التقرُّب إلى شريك الحياة والاعتماد عليه.

ثانيًا، استغل هذه المعرفة، وابدأ بتقييم شركاء الحياة المُحتملين على أساس قدرتهم على تلبية هذه الاحتياجات، وبدلًا من التفكير في كيف يمكنك تغيير *نفسك* من أجل إسعاد الطرف الآخر، مثلما تنصح العديد من كتب الإرشادات الزوجية، فكِّر: هل يمكن لهذا الشخص أن يقدِّم لي ما أحتاج إليه من أجل إسعادي *أنا*؟

2. **حدِّد من البداية شركاء الحياة المُحتملين أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي واستبعدهم.**

الخطوة الثانية هي تحديد أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي واستبعادهم في مرحلة مبكرة، وهنا يكون استبيان فك شيفرة نمط تعلُّق الآخرين الذي وضعناه مفيدًا، لكن ثمة طرقًا أخرى أيضًا لمعرفة ما إذا كان الشخص الذي تعرَّفت إليه يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي. وقد صك "آرثر كونان دويل" مصطلح، "smoking gun" (أي مسدس ينبعث منه دخان) في إحدى روايات "شيرلوك هولمز" البوليسية والذي يعني "دليلًا دامغًا"، ومنذ ذلك الوقت أصبح هذا المصطلح يشير إلى شيء أو حقيقة تكون بمثابة دليل دامغ لا في الجرائم فقط، ولكن أيضًا للإشارة إلى أي نوع من الأدلة القاطعة التي لا يمكن إنكارها. ونحن أيضًا نحب أن نسمي أية إشارة أو رسالة تتضمن دلالة على نمط التعلُّق الاجتنابي دليلًا دامغًا:

الأدلة الدامغة التي تشير إلى أن شريك الحياة المُحتمل يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي

- **يرسل رسائل متضاربة** - بشأن مشاعره تجاهك أو التزامه نحوك.
- **يتوق إلى حياة زوجية مثالية** - *لكنه* يلمِّح بطريقة غير مباشرة بأن هذه الحياة لن تكون معك.
- **يرغب باستماتة في مقابلة "فتى/فتاة الأحلام"** - *لكنه* بشكل ما دائمًا ما يجد عيبًا في الطرف الآخر، أو في الظروف التي تجعل التزامه مستحيلًا.
- **يتجاهل احتياجاتك العاطفية** - وعندما تواجهه بالأمر، يستمر في التجاهل وحسب.
- **يشير إلى كونك شديد "الاحتياج" أو "الحساسية" أو "أنك تبالغ في رد فعلك"** - ومن ثم تلغي قيمة مشاعرك وتشكك في نفسك.

- **يتجاهل ما لا يروقه من حديثك** - لا يرد أو يُغيِّر الموضوع.
- **يناقش مخاوفك وكأنكما "في محكمة"** - حيث يتناول *الحقائق* مع عدم مراعاة *مشاعرك*.
- **لا يفهم رسائلك** - رغم أنك تبذل أقصى ما بوسعك لتوصيل احتياجاتك، لا يبدو أنه فهم رسالتك، أو أنه تجاهلها وحسب.

لاحظ أنه ليست هناك سلوكيات بعينها تُنذِر بأن تكون أدلة دامغة، لكن بالأحرى هي مواقف عاطفية - أي غموض في العلاقة يقترن برسائل قوية تفيد بعدم أهمية مشاعرك بالنسبة إليه، فمن الممكن أن يقول لك ما تود سماعه، بينما يكون لأفعاله شأن مختلف.

كما سترى في القسم التالي، يُعتبر التواصل الفعَّال أداة بارعة للعبور إلى بر الأمان.

3. **الزواج على الطريقة الحديثة: كُن على طبيعتك واستخدم التواصل الفعَّال.**

الخطوة التالية هي بدء *التعبير* عن احتياجاتك، فمعظم أصحاب نمط التعلُّق القلِق يقعون بسهولة في الفخ الذي وضعته لهم كتب الإرشادات الزوجية والمجتمع ككل، حيث يشعرون بأنهم شديدو الاحتياج والتطلب، ومن ثم يحاولون التكيُّف مع احتياج شريك الحياة إلى التباعد ووضع الحدود (ذلك إذا كان متزوجًا بشخص يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي)، فببساطة يتقبَّل المجتمع بدرجة أكبر زعمك أنك ذلك الشخص اللطيف المُكتفي بذاته، لذلك تخفي رغباتك وتواري عدم رضاك. وفي حقيقة الأمر، تضيِّع على نفسك الكثير عندما تفعل ذلك، لأنك بتعبيرك عن تلك الاحتياجات تحقِّق هدفين. أولهما، أنك تكون على طبيعتك، وهو ما يسهم في شعورنا العام بالسعادة والرضا، ولعل الشعور بالسعادة والرضا هما السمتان الأكثر جاذبية في عيني شريك الحياة. وثانيهما وهو هدف لا يقل أهمية، إذ بمجرد أن تكون على طبيعتك، يمكنك أن تحدِّد في مرحلة مبكرة ما إذا

كان هذا الشخص قادرًا على تلبية احتياجاتك الحقيقية أم لا، إذ لا تتوافق كل احتياجات كل الأزواج بعضها مع بعض، ولا بأس في هذا. فلتدع الطرف الآخر إذن يجد شريكًا يريد الحفاظ على المسافات، بينما يمكنك أنت أيضًا إيجاد شريك حياة يُسعِدك.

ماذا نقصد بـ "أن تكون على طبيعتك" و"التعبير عن احتياجاتك"؟ بإمكان مريضة "أمير"، واسمها "جانيت"، توضيح هذه النقطة جيدًا، فقد كانت متزوجة في الثامنة والعشرين من عمرها بـ "بريان" لأكثر من عام، ذلك عندما قرَّر الانفصال، إذ لم يكن قادرًا على الالتزام بالحياة الزوجية، وكان بحاجة إلى أن تكون لديه مساحته الشخصية، فانهارت "جانيت" ولم تستطِع التوقف عن التفكير فيه لعدة شهور، حتى إنها لم تُفكِّر في الزواج مرة أخرى لشعورها بأنه لا تزال بينهما صلة. بعد ذلك بستة أشهر، وكأنما تحقَّق حلمها، اتصل بها "بريان" وطلب منها الرجوع إليه، وبالطبع كانت "جانيت" في منتهى السعادة. وبعد أسبوعين من الرجوع، سألها "أمير" كيف تسير الأوضاع، فأخبرته بأنهما يأخذان الأمور ببطء شديد، وأنها تركت لزوجها "بريان" مسألة تحديد وتيرة حياتهما الزوجية، مثلما كانت تفعل في الماضي، فقد كانت تعرف أنه يخشى الالتزام، وهي لم تكن تريد أن تخيفه لدرجة الابتعاد عنها.

لكن "أمير" أوصى مريضته "جانيت" بقوة بأنه بدلًا من الوقوع في النمط نفسه الذي قد وضعه "بريان" في المرة الأولى، فإن عليها هذه المرة جعل رغباتها واضحة تمامًا، ففي النهاية كان "بريان" هو من أراد الرجوع، وعليه أن يثبت لها أنه قد تغيَّر، وأنه يستحق حبها. واقترح "أمير" عليها التصريح بهذه الاحتياجات بوضوح، كأن تقول: "أحبك كثيرًا، وأحتاج إلى أن أعرف أنك ستكون موجودًا من أجلي طوال الوقت. وأحتاج إلى أن أعرف أن بإمكاني التحدث إليك كل يوم وليس عندما يناسبك هذا فقط. ولا أريد إخفاء رغبتي في قضاء الوقت معك خشية أن أُبعِدك عني بهذا".

لكن كانت "جانيت" تعتقد أنها إذا تحمّلت لفترة طويلة كفاية، ومنحت "بريان" مساحته الخاصة ووقته، فسيتعلَّم تقديرها حق قدرها، وأنها إذا

تريث وتظاهرت بالثقة بالنفس، فسينجذب إليها أكثر. وربما لا عجب في أن حياة "جانيت" و"بريان" الزوجية صارت تتفكك ببطء إلى أن انهارت تمامًا في النهاية، حيث قلّت محادثاته شيئًا فشيئًا، وظل يفعل ما يحلو له دون وضع زوجته في حسبانه، وأخيرًا اختفى دون أن يناقشها بشكل جدي بشأن الانفصال، فلو تركت "جانيت" شخصيتها الحقيقية تظهر، واستخدمت التواصل الفعَّال للتعبير عن مشاعرها واحتياجاتها، لأنهت هذه القصة المأساوية في وقت مبكر جدًّا، مع علمها أنها قد بذلت قصارى جهدها، ولكن "بريان" لم يكن ببساطة قادرًا على تلبية احتياجاتها، أو كان قد فهم منذ اليوم الأول أنه إذا كان جادًّا بشأن رغبته في الرجوع، فإن عليه الارتقاء لمستوى الموقف ووضع احتياجات "جانيت" في اعتباره. كما كان سيعرف ما هو متوقع منه، من دون تخمين.

(للمزيد عن كيفية التعبير عن شخصيتك الحقيقية باستخدام التواصل الفعَّال، انظر الفصل 11).

4. **فلسفة الوفرة.**

كما أوضحنا في جزء سابق من هذا الفصل، إن هناك عددًا كبيرًا ممن يتبعون نمط التعلُّق الاجتنابي لا يزالون في حالة عزوبية، وثمة خطوة أخرى مفيدة لتفادي مثل هؤلاء بنجاح، وهي ما نسميه *فلسفة الوفرة* (أو "كثرة السمك في البحر")، أي فهم أن هناك الكثير من الأفراد المميزين والرائعين الذين يمكنهم أن يصبحوا شركاء حياة مذهلين لك، فجرِّب ألا تنظر لعلاقة منتهية وكأنها الفرصة الوحيدة، ولا تندفع لعلاقة في وقت مبكر ودون تروٍّ، مع التأكد من تركك مساحة كافية بينك وبين أولئك المُحتمل أن تكون بحوزتهم أدلة قاطعة لا يمكن إنكارها على أنهم يتبعون نمط التعلُّق الاجتنابي.

يتطلب هذا الأمر تغييرًا جذريًّا في عقليتك القَلِقة، فأنت تميل إلى افتراض أنك لن تجد شريك حياة مناسبًا لك، لكن من غير الضروري أن يكون ذلك حقيقيًّا، فهناك الكثير من الأفراد المُذهلين والأذكياء ممن

يمكنهم جعلك سعيدًا، لكن في الوقت نفسه هناك أيضًا الكثيرون ممن لا يناسبونك. ولعل الطريقة الوحيدة لضمان أنك ستقابل شريك الحياة المناسب هي توسيع دائرة معارفك، وهذا ببساطة تطبيق لقانون الاحتمالية؛ وهو أنك كلما تعرَّفت إلى أشخاص جدد، زادت فرصة عثورك على شريك الحياة المناسب لك.

لكن المسألة أكبر من مجرد احتمال، فإذا كنت تتبع نمط التعلُّق القَلِق، فستميل إلى التعلُّق بسرعة كبيرة، ولو من قبيل الانجذاب السطحي وحسب، فاللقاء الواحد كفيل بجعلك عاجزًا عن عدم التفكير في هذا الشخص، وكما تعرف، إنه بمجرد أن يتم تفعيل نظام تعلُّقك، تبدأ التلهف للتقرُّب إلى هذا الشخص وتفعل أي شيء بوسعك لإنجاح العلاقة *قبل أن تعرف الشخص جيدًا، وتقرِّر أنه يروقك فعلًا أم لا!* وإذا كنت تقابل هذا الشخص وحسب، تكون النتيجة أنك تفقد القدرة على الحكم عما إذا كان هذا الشخص يناسبك فعلًا.

أما إذا طبقت فلسفة الوفرة، فستستطيع الحفاظ على قدرتك على تقييم الشركاء المُحتملين بشكل أكثر موضوعية، فما تفعله في الواقع هو أنك تفصل نظام تعلُّقك وتخدعه ليكون أكثر رفقًا بك. ومن ثم لن يعود نظام تعلُّقك يتفعَّل بسهولة بفعل شخص واحد؛ لأنه سيكون منشغلًا بتقييم مدى توافق الكثير من الأشخاص المختلفين، ولن يكون من المحتمل أن تصبح مهووسًا بشخص بعينه، وسوف تستطيع بسرعة استبعاد البعض إذا كانوا يشعرونك بالنقص أو بعدم الأمان؛ لأنك لن تضع آمالك كلها عليهم، فلماذا قد تضيِّع وقتك مع من لا يعاملك بلطف في ظل وجود العديد من الشركاء المُحتملين المُصطفين بانتظار فرصة واحدة ليعاملوك معاملة الملوك؟

وعندما توسع دائرة معارفك - وهو ما صار أكثر سهولة في عصر الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي - يسهل عليك أيضًا توضيح احتياجاتك ورغباتك؛ وبالتالي لا تخشى إذا فعلت أن تُبعِد عنك شريكًا مُحتملًا نادر الوجود، ولا يكون عليك التعامل بحذر أو إخفاء مشاعرك الحقيقية، وهو ما

يسمح لك بمعرفة ما إذا كان هذا الشريك قادرًا على تلبية احتياجاتك *قبل* بلوغ المرحلة التي لا رجعة فيها.

كانت "نيكي" ذات الواحد والثلاثين عامًا حالة مستعصية، وكان لمفعول هذه المنهجية معها بالغ الأثر، فقد كانت "نيكي" جذابة، واجتماعية، وذكية، ورغم ذلك كانت نادرًا ما تنجح في تجاوز الأيام القليلة أو الأسابيع الأولى من الخطبة، حيث كانت تتبع نمط التعلُّق القَلِق بدرجة عالية، إذ كانت تتوق إلى الحميمية والتقرُّب، لكنها كانت شديدة الاقتناع بأنها لن تقابل الزوج المناسب أبدًا، فأصبحت قناعتها هذه نبوءة ذاتية التحقُّق.

لقد كانت "نيكي" على المستوى العاطفي شديدة الحساسية وتنجرح بسهولة، فتبدأ التصرف بشكل دفاعي، فلا تعاود الاتصال بخطيبها، وتؤثر الصمت (تستخدم السلوك الاحتجاجي) حتى تصل العلاقة إلى طريق مسدود. لتواصل بعدها جلد ذاتها باجترار الأحداث مرارًا (إستراتيجية تفعيل)، كما كان من الصعب عليها جدًّا أن تنسى وتتجاوز ما حدث. أيضًا بإيثارها الصمت وعدم معاودة الاتصال بخطيبها، راحت "نيكي" تجذب الأشخاص أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي الذين يرتاحون أكثر لقلة التواصل، ورغم ذلك فهي لم تكن سعيدة.

وأخيرًا بتوصية منا، أخبرت "نيكي" أصدقاءها جميعًا بترشيح شركاء مناسبين لها، كما انخرطت في العديد من الأنشطة الاجتماعية المتاحة عبر الإنترنت، وبدأت تتعرف إلى أشخاص جدد، ومن ثم زادت احتمالية لقائها الشخص المناسب - شخصًا يتبع نمط التعلُّق الآمن، فقد غيَّر كل من توسيع دائرة معارفها وعدم امتلاكها الوقت الكافي للقلق كثيرًا بشأن شخص واحد بعينه توجهها، فبينما كانت "نيكي" فيما مضى ترى أن كل شخص تتعرف إليه وتروقها شخصيته (رغم كونها شخصية انتقائية) هو فرصتها الأخيرة لإيجاد السعادة، صار الشركاء المُحتملون الآن كثيرين، لكن هذا لا يعني أنها لم تمر بتجارب محبطة، فبعضهم لم يكن يتجاوز مرحلة التعارف

الأولية لسبب أو لآخر، ولكن ما أحدث التغيير كان نمط أفكارها القَلِق - أي نموذج عمل العلاقات الخاص بها:

- رأت بالأدلة الدامغة أن الكثيرين يجدونها جذابة، وإن لم يكونوا الأنسب لها، لذلك لم تفسِّر الخِطبات غير الناجحة على أنها دليل على وجود مشكلة متأصلة في شخصيتها. وبالتالي ازدادت ثقتها بنفسها، وظهر ذلك للآخرين.
- عندما يبتعد عنها شخص انجذبت إليه، أو يبدأ التصرف على نحو اجتنابي، كانت تجد أنه من السهل كثيرًا تجاوز الأمر، حيث كانت تقول لنفسها: "هذا الشخص غير مناسب لي، لكن ربما يكون من سيأتي بعده مناسبًا".
- أصبحت عندما تتعرف إلى أحد يروقها بحق، تنشغل به بدرجة أقل، كما لم تعد تلجأ للسلوك الاحتجاجي، وبالقدر نفسه أيضًا اختفت (أو قلَّت على الأقل) الحساسية المفرطة والموقف الدفاعي الذي كانت تتبناه ويجعلها تتصرف على نحو يأتي بنتائج عكسية.

بعد عام من تغير تفكير "نيكي"، تعرفت إلى "جورج"، الذي كان محبًّا وعطوفًا، وأحبها كثيرًا، وسمحت لنفسها بالانفتاح معه، وإظهار ضعفها أمامه. والآن كثيرًا ما تمزح بشأن التحول الغريب في وضعها (رغم علمها بالدور الفعَّال الذي لعبته في هذا التحول)، وأنها من بين أصدقائها - الذين كان الكثيرون منهم متزوجًا منذ الجامعة - تعيش الحياة الزوجية الأسعد والأكثر استقرارًا على الإطلاق!

5. امنح أصحاب نمط التعلُّق الآمِن فرصة

لكن فلسفة الوفرة تفقد فاعليتها إذا فشلت في تحديد من يصونك عندما تجده، فبمجرد أن تُحدِّد أن شخصًا يتبع نمط التعلُّق

الآمِن، تذكر ألا تتخذ قرارات مندفعة بشأن ما إذا كان يناسبك أم لا، وذكِّر نفسك بأنك قد تشعر بالملل في البداية؛ لأنه في النهاية سيقل وجود الدراما عندما لا يكون نظام التعلُّق الخاص بك مفعلًا، فامنح نفسك بعض الوقت. وعلى الأرجح، إذا كنت تتبع نمط التعلُّق القَلِق، فسوف تُفسِّر تلقائيًّا هدوء العلاقة على أنه قلة انجذاب، فالتخلُّص من عادة مارستها كثيرًا لسنوات ليس بالأمر الهين، لكنك إذا انتظرت قليلاً، فربما تبدأ تقدير نظام التعلُّق الساكن بكل ما يُقدِّمه لك من مزايا.

احذَر: قولبة التعلُّق



بتقسيم سلوك التعلُّق على أساس النوع، فمن الممكن أن نقع في الفخ الشائع وهو الربط بين نمط التعلُّق الاجتنابي والذكورية، إلا أن العديد من استنتاجات الأبحاث أثبتت أن هناك الكثير من الرجال أبعد ما يكونون عن نمط التعلُّق الاجتنابي؛ فهم يتواصلون بحرية، وهم مُحبون وعطوفون، ولا ينسحبون في أوقات الخلاف، ويوجدون باستمرار من أجل شركاء حياتهم (أي أنهم يتبعون نمط التعلُّق الآمِن). وهناك أيضًا سوء فهم آخر وهو أننا نربط بين نمط التعلُّق القَلِق والأنوثة، بينما معظم النساء في الحقيقة يتبعن نمط التعلُّق الآمِن، ويتبع الكثير من الرجال نمط التعلُّق القَلِق، لكن من المهم أن تضع في حسبانك أن هناك أيضًا من النساء من ينطبق عليهن وصف نمط التعلُّق الاجتنابي، فعندما يتعلَّق الأمر بالنوع، تكون أهم حقيقة يجب عليك تذكرها هي أن غالبية البشر - من الذكور والإناث - يتبعون نمط التعلُّق الآمِن.

كلمة أخيرة

إليك هذه الكلمة الأخيرة، أيها القارئ القَلِق. ليس هناك من تخدمه نظرية التعلُّق أكثر من النساء والرجال أصحاب نمط التعلُّق القَلِق، فرغم زيادة معاناتك من التعرف على شخص غير مناسب ونظام التعلُّق المفعل، فإنك أيضًا المستفيد الأكبر من خلال إمكانية فهم كيفية عمل نظام التعلُّق، وتحديد الزيجة التي ستُسعِدك، ومعرفة المواقف التي من الممكن أن تُدخِلك في حالة انهيار تام. وقد شهدنا أشخاصًا نجحوا في التخلي عن الوحدة لإيجاد الزيجة التي دائمًا ما تمنوها، وذلك باستخدام المبادئ الموضحة في هذا الفصل، كما شهدنا آخرين دخلوا في زيجات طويلة المدى أسفرت عن خروج أسوأ ما فيهم، لكن مع فهم المبادئ السابق ذكرها وتطبيقها بدأوا مرحلة جديدة من حياتهم الزوجية - مرحلة آمنة بشكل أكبر.

.6

التباعد عن شريك الحياة:
نمط التعلُّق الاجتنابي

المسافر الوحيد

ينبهر معظمنا بمن يمضون في الحياة بمفردهم، دون عقبات أو التزامات، ودون الشعور بالاحتياج إلى تلبية احتياجات الآخرين، أو النظر إليها بعين الاعتبار. ودائمًا ما يكون لهؤلاء المسافرين الوحيدين، بداية من الشخصيات الخيالية مثل "فورست جامب"، حتى الرواد الحقيقيين مثل "ديان فوسي"، مبادئ قوية وأهداف أيديولوجية.

في كتاب "جون كراكور" الأكثر مبيعًا بعنوان *Into the Wild*، يترك "كريس مكاندلس"، وهو طالب متفوق ورياضي في بداية العشرينيات، حياته العادية وراءه ويتوجه نحو براري ألاسكا، فقد سلك "كريس" طريقه نحو ألاسكا وحده بأقل قدر ممكن من المعدات ليحقِّق هدف العيش على ما تخرجه الأرض دون عون من إنسان آخر. وعلى مدار رحلته، يقابل "كريس" أشخاصًا آخرين يرغبون في جعله جزءًا من حياتهم، ومن بينهم رجل عجوز

يعرض عليه إعالته، وفتاة ترغب في الزواج به، وزوجان يدعوانه لمشاركتهما السكن، إلا أن "كريس" كان مُصمِّمًا على العيش بمفرده.

وقبل بلوغه وجهته الأخيرة، خاض "كريس" آخر تجربة تفاعلية له مع رجل يُدعى "جاليان" الذي أوصله بسيارته:

أثناء قيادتهما جنوبًا نحو الجبال، حاول "جاليان" مرارًا أن يثني "أليكس" [اسم "كريس" المستعار] عن خطته، لكن بلا جدوى، حتى إنه عرض على "أليكس" أن يوصله إلى مدينة أنكوراج حتى يستطيع على الأقل أن يشتري للشاب بعض المعدات القوية، لكن "أليكس" رد عليه قائلًا: "لا، شكرًا لك على أية حال، لا بأس بما لديَّ من معدات". وعندما سأله "جاليان" عما إذا كان والداه أو أحد من أصدقائه يعرف بخطته - أي من قد ينتبه إذا وقع الشاب في مأزق أو تأخر عن الوصول - فأجابه "أليكس" في هدوء نافيًا أن يكون أحد يعرف بخطته، وأخبره بأنه في الحقيقة لم يتواصل مع والديه منذ ثلاث سنوات تقريبًا، وأكد لـ "جاليان" قائلًا: "أثق تمامًا بأنني لن أواجه أبدًا شيئًا لا يمكنني التعامل معه بمفردي".

بعد أن ترك "جاليان"، عبر "كريس" نهرًا متجمدًا، ودخل في أعماق الأدغال، حيث انعزل تمامًا عن العالم الخارجي، وظل بمفرده عدة شهور، يبحث عن الطعام ويصطاد الحيوانات، لكنه في الربيع التالي عندما حاول العودة إلى البيت، اكتشف أن النهر المتجمد قد ذاب، وكان التيار شديدًا حتى إنه لم يستطع عبوره ليصل إلى المناطق المأهولة. ولم يكن لدى "كريس" خيار آخر، فعاد إلى مخيمه، حيث مات في النهاية. وفي أيامه الأخيرة، كتب في مدونته: "لا تكون السعادة حقيقية إلا بمشاركتها".

مجازيًّا، نرى أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي كالمسافرين الوحيدين في رحلة الحياة والعلاقات. وهم، مثل "كريس"، يرسمون صورة مثالية لحياة الاكتفاء الذاتي، ويُحَقِّرون من الاعتماد على الآخرين. وإذا كنت أحدهم، فإن الدرس الذي تعلمه "كريس" في النهاية - أن التجارب لا تكون ذات معنى إلا بمشاركتها مع الآخرين - هو مفتاح سعادتك *أنت* أيضًا.

نتناول في هذا الفصل الأساليب التي تحافظ بها، أيها المسافر الوحيد، على مسافة حتى مع زوجتك التي تحبها، ونساعدك على فهم سبب تصرفك على هذا النحو في حياتك الزوجية، وكيف يقف هذا السلوك حائلًا بينك وبين السعادة الحقيقية في الحياة الزوجية. أما إذا كنت تنتمي لثلاثة أرباع البشر المُتبقين، فإنك على الأرجح تعرف - أو ربما ستعرف ذات يوم - شخصًا يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي. وسوف يساعدك هذا الفصل على فهم سبب تصرفه على هذا النحو.

لا يمكن لميزة البقاء أن تشتري لك الحب

•

يُعتقد أن كلًّا من أنماط التعلُّق قد تطور ليزيد من فرص بقاء البشر في بيئة معينة، ولعل نمط التعلُّق الآمِن هو أكثرها جدوى، فقد عاش أسلافنا على مر التاريخ في مجموعات مترابطة غالبًا، حيث كان العمل الجماعي فيها هو الأفضل لتأمين مستقبلهم، وكذلك مستقبل أبنائهم. لكن لضمان بقاء السلالة البشرية تحت أية ظروف قد تطرأ، وُضِعَت أكثر من إستراتيجية كانوا يرونها ضرورية، إذ أصبح لمهارات أخرى غير مهارات العمل الجماعي أهمية بالنسبة لأولئك البشر الذين يولدون في ظل ظروف مُعادِية من البرد القارس، والجوع، والمرض، والكوارث الطبيعية. وكان أولئك الذين يستطيعون الانفصال والاكتفاء بذاتهم أكثر نجاحًا في المنافسة على الموارد المحدودة المتاحة في هذه البيئة الصعبة، وعليه، مال جزء من هؤلاء البشر إلى نمط التعلُّق الاجتنابي.

لكن للأسف، ليس بالضرورة أن تُتَرجَم ميزة بقاء البشرية إلى ميزة لصاحب نمط التعلُّق الاجتنابي، فقد كان من الممكن أن يظل "كريس مكاندلس" على قيد الحياة إذا كان لديه الاستعداد للتعاون مع الآخرين. وفي الحقيقة، أوضحت الدراسات أنك إذا كنت صاحب نمط التعلُّق الاجتنابي، فإنك تكون أقل سعادة ورضا في حياتك الزوجية.

لعل النبأ السار أنه ليس بالضرورة أن يسير الأمر على هذا النحو، إذ إنه ليس عليك أن تكون تابعًا لقوى التطور، بل يمكنك اكتساب ما لا تتمتع به بشكل فطري وتحسين فرص تطوير حياتك الزوجية لتصبح مثمرة.

هل تمضي في طريقك منفردًا؟

من المهم أن تتذكر أن نمط التعلُّق الاجتنابي دائمًا ما يكشف عن نفسه، إذ يحدد بدرجة كبيرة ما تتوقعه في علاقاتك، وكيف تُفسِّر المواقف العاطفية، وكيف تتعامل مع خطيبتك أو زوجتك. وسواء أكنت أعزب أم متزوجًا وملتزمًا بحياتك الزوجية، فإنك تراوغ دومًا لخلق مسافة بينك وبين الآخرين.

تصف "سوزان"، ذات نمط التعلُّق الاجتنابي، نفسها بأنها روح حرة، فأحيانًا ما تستمر خطبتها أكثر من عام، لكنها في النهاية تفقد شغفها، وتنتقل لخوض تجربة أخرى، وتشير مازحة إلى "طابور القلوب المنكسرة" الذي خلفته وراءها، فهي ترى الاحتياج ضعفًا، وتُحَقِّر مِمَّن يعتمدون على شركائهم، وتشير في سخرية إلى هذه الفترة بـ "الحبس".

هل "سوزان" وغيرها من أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي يفتقرون ببساطة إلى الحاجة إلى الارتباط بشريك حياة؟ وإذا كان الأمر كذلك، ألا يتنافى هذا مع الفرضية الأساسية لنظرية التعلُّق - وهو أن الاحتياج المادي والمعنوي لوجود شريك حياة هو احتياج عام؟

ليست الإجابة عن هذه الأسئلة بالمهمة السهلة، فأصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي ليسوا بالكتب المفتوحة، ويميلون إلى كبت عواطفهم لا الإفصاح عنها. وهنا تأتي فائدة دراسات التعلُّق، فأساليب البحث المُعقَّدة

قادرة على الوصول إلى الدوافع الواعية للأفراد، والنجاح في المواضع التي يفشل فيها التواصل الصريح المباشر في فك شيفرة عقلية صاحب نمط التعلُّق الاجتنابي. وسوف تكشف قائمة التجارب التالية الكثير.

تناولت ست دراسات مستقلة مدى سهولة وقوع أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي في مشكلات التعلُّق، وذلك من خلال قياس المدة التي استغرقها الخاضعون للدراسة حتى يذكروا كلمات تومض بسرعة على شاشة المراقب. وقد أجرِيَت هذه الاختبارات على المبدأ الراسخ القائل إن السرعة التي تذكر بها كلمة معينة تشير إلى مدى وجود هذه الكلمة في ذهنك. وقد اكتشف الباحثون أن أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي كانوا أسرع من غيرهم في استخدام كلمات مثل "احتياج" و"عالق" عند الحديث عن السمات السلبية لسلوك شركاء حياتهم، لكنهم كانوا أبطأ من غيرهم في استخدام كلمات مثل "انفصال"، و"شجار"، و"خسارة" عند الحديث عن مخاوفهم الشخصية ذات الصلة بالتعلُّق. واتضح أن أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي يُفكِّرون بسرعة في شركاء حياتهم على نحو سلبي، فيرونهم شديدي الاحتياج ومبالغين في الاعتمادية - وهذا عنصر أساسي في نظرتهم للحياة الزوجية - لكنهم يتجاهلون احتياجاتهم ومخاوفهم الشخصية بشأن الحياة الزوجية. كما يحتقرون الآخرين بوضوح لكونهم شديدي الاحتياج مع الإيمان بأنهم هم أنفسهم محصنون ضد هذه الاحتياجات، لكن هل الأمر هكذا حقًّا؟

في الجزء الثاني من هذه الدراسات، شتَّت الباحثون تفكير أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي عن طريق إعطائهم مهمة أخرى لإنجازها - كحل أحجية أو الاستجابة إلى إشارة أخرى - مع استمرار مهمة الإفادة بكلمات معينة. وفي هذه المواقف، تفاعل أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي مع الكلمات ذات الصلة بمخاوف التعلُّق الخاصة بهم ("انفصال"، و"خسارة"، و"موت")

بالسرعة نفسها التي تفاعل بها الآخرون. فبتشتيتهم بأداء مهمة أخرى، تضاءلت قدرتهم على الكبح، وظهرت مشاعرهم ومخاوفهم الحقيقية ذات الصلة بالتعلُّق على السطح.

لقد أظهرت التجارب أنه رغم أنك قد تكون من أصحاب نمط تعلُّق اجتنابي، تكون "ماكينة" التعلُّق لديك قيد العمل، فتجعلك ضعيفًا أمام ما قد يُهدِّد بالانفصال، لكن فقط عندما توجه طاقتك الذهنية لشيء آخر وتكون لاهيًا، تظهر هذه العواطف والمشاعر.

أيضًا تكشف لنا هذه الدراسات أن أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي أمثال "سوزان" ليسوا أرواحًا حرة في النهاية، بل إن الموقف الدفاعي الذي يتبنونه هو الذي يجعلهم يبدون هكذا، فيمكنك أن تلاحظ في مثال "سوزان" كيف أنها تُصِر على التقليل من شأن أولئك الذين يعتمدون على شركاء حياتهم. وقد توصلت دراسات أخرى إلى أن دفاعات أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي سرعان ما تنهار تحت وطأة مواقف الحياة الضاغطة، كالطلاق، أو ولادة طفل معاق، أو صدمة نفسية عقب المشاركة في معركة عسكرية، وحينها يبدون ويتصرفون كأصحاب نمط التعلُّق القَلق.

معًا لكن منفصلين:
الحل الوسط غير المُرضي
لأي من الطرفين

كيف إذن يكبت أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي احتياجاتهم العاطفية، ويحافظون على مسافة في علاقاتهم؟ لنُلقِ نظرة أقرب على الآليات المتعددة التي يستعينون بها للحفاظ على مسافة بينهم وبين الشخص الأقرب إليهم - بداية من إستراتيجيات التثبيط اليومية حتى المفاهيم والمعتقدات العامة.

- قضى "مايك" ذو السبعة والعشرين عامًا السنوات الخمس الأخيرة مع زوجة يشعر بأنها ليست على مستواه الفكري، إن كلًّا منهما يحب الآخر، لكن دائمًا ما يشعر "مايك" بعدم رضا دفين عن حياته الزوجية. كذلك لديه شعور مستمر بأن ثمة شيئًا ناقصًا، وأنه لم يقابل الشريكة الأنسب بعد.
- تزوجت "كايا" ذات الواحد والثلاثين عامًا منذ عامين، لكنها ما زالت تتوق إلى الحرية التي كانت تتمتع بها عندما كانت عزباء. لعلها نسيت، في الواقع، كيف كانت وحيدة جدًّا ومكتئبة بمفردها.
- "ستافروس" صاحب الأربعين عامًا، هو رائد أعمال وسيم ولبق، ويرغب باستماتة في أن تكون له زوجة وأطفال، ويعرف تمامًا ما يبحث عنه في الزوجة؛ إذ عليها أن تكون شابة - لا تزيد سنها على ثمانية وعشرين عامًا - وتكون حسنة المظهر، وامرأة عاملة، والمهم بالدرجة نفسها أن يكون لديها الاستعداد للعودة معه إلى وطنه اليونان، لكنه بعد عشر سنوات من البحث لم يجدها بعد.
- تزوج "توم" ذو التسعة والأربعين عامًا قبل عقود من سيدة كان في يوم من الأيام يعشقها، لكنه الآن يشعر بأنه حبيس، ويستغل أية فرصة ليكون بمفرده - كالذهاب في رحلات فردية أو حضور فعاليات مع أصدقائه الرجال.

ثمة قاسم مشترك بين هؤلاء الأشخاص كلهم: نمط التعلُّق الاجتنابي. فهناك شعور بالوحدة مترسخ لديهم، وإن كانوا متزوجين. فبينما يسهل على أصحاب نمط التعلُّق الآمن تقبُّل شركائهم، بكل ما فيهم من عيوب، والاعتماد عليهم، والإيمان بأن هؤلاء الشركاء مميزون ومتفردون، فإن مثل هذا الموقف بالنسبة لأصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي يمثِّل تحديًا

حياتيًّا هائلًا. فإذا كنت من أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي، تكون مرتبطًا بشريك حياتك، لكنك في الوقت نفسه تحافظ دومًا على تباعد ذهني، وعلى وجود ممر آمِن للهروب، فالشعور بالقرب، وإكمال أحدكما الآخر - وهو المقابل العاطفي لإيجاد شريك الحياة الذي تسكن إليه - أمر يصعب عليك الحفاظ عليه.

إستراتيجيات التثبيط: أدواتك اليومية لجعل شريك الحياة على مبعدة منك

رغم لجوء "مايك"، و"كايا"، و"ستافروس"، و"توم" لأساليب مختلفة للتباعد عن شركاء حياتهم، فإنهم جميعًا يوظِّفون آليات تُعرف باسم *إستراتيجيات التثبيط*. وتُمثِّل إستراتيجية التثبيط أي سلوك أو طريقة تُستخدم لكبت القرب والحميمية، حيث تقمع هذه الإستراتيجيات نظام التعلُّق الخاص بنا، وهي الآلية البيولوجية الموجودة في المخ والمسئولة عن رغبتنا في السعي للتقرُّب من شريك الحياة. هل تذكر التجربة التي أثبت الباحثون من خلالها أن أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي لديهم احتياج إلى التقرُّب في الحياة الزوجية، لكنهم يبذلون جهدًا هائلًا لقمعه؟ إن إستراتيجيات التثبيط هي الأدوات التي يتم توظيفها لكبت هذه الاحتياجات بشكل يومي. والآن، أمعِن النظر في قائمة إستراتيجيات التثبيط التالية، وكلما استخدمت هذه الأدوات، زاد شعورك بالوحدة، وقل شعورك بالسعادة في حياتك الزوجية.

بعض إستراتيجيات التثبيط الشائعة

•

- القول (أو التفكير) بأنك "لست مستعدًّا للالتزام" - ورغم ذلك تظلان معًا، لسنوات في بعض الحالات.
- التركيز على عيوب طفيفة في شريك حياتك: طريقة كلامه، أو ملبسه، أو طريقة تناوله للطعام، أو (ما إلى ذلك) وإفساح المجال لها لتحول بينك وبين عواطفك.
- الاشتياق إلى شريك سابق ("وهم الشريك السابق" - مزيد من التفاصيل عن هذا الأمر لاحقًا).
- مجاملة الآخرين - وهي طريقة مؤلمة لزعزعة ثقة شريك الحياة بنفسه.
- عدم التعبير عن الحب بـ "القول" - مع التصرف بشكل يوحي بأن لديك مشاعر تجاه هذا الشخص.
- التباعد عندما تسير الأمور على نحو جيد (كالتزام الصمت عدة أيام بعد موقف عاطفي مؤثر).
- الانجذاب إلى شخص غير مناسب بأي شكل من الأشكال، لكونه متزوجًا مثلًا.
- "انشغال البال" أثناء تحدث الشريك إليك.
- الاحتفاظ بالأسرار وترك الأمور غامضة - للحفاظ على شعورك بالاستقلال.
- تجنُّب التقارب المادي - كعدم الرغبة في تشارك فراش الزوجية، وعدم الرغبة في التقرب الجسدي، والتقدم على الشريك بعدة خطوات أثناء السير معًا.

إذا كنت تتبع نمط التعلُّق الاجتنابي، فإن إستراتيجيات التثبيط البسيطة اليومية هذه هي أدوات تستخدمها بغير وعي منك للتأكد من أن شريك حياتك الفعلي (أو المُحتمل) لن يحول بينك وبين حريتك، بينما في نهاية المطاف، تحول هذه الأدوات بينك *أنت* وبين سعادتك في حياتك الزوجية.

إن استخدام إستراتيجيات التثبيط وحده ليس بكافٍ لوقايتك من التعلُّق، بل هو فقط غيض من فيض. فباعتبارك تتبع نمط التعلُّق الاجتنابي، يخضع فكرك لمفاهيم مهيمنة واعتقادات بشأن حياتك الزوجية تضمن لك التباعد عن شريك حياتك، وتحول بينك وبين سعادتك.

أنماط تفكير تتركك في حالة حرمان

لكونك من أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي، فإنك تُترجم سلوكيات شريك حياتك بشكل مختلف عن أصحاب أنماط التعلُّق الأخرى، لكنك على الأرجح غير واعٍ على الإطلاق بهذا النمط الهدام من التفكير.

الخلط بين الاعتماد على الذات والاستقلال

يقول "جو" ذو التسعة والعشرين عامًا: "على مدار سنوات نشأتي، ظل أبي يحذرني باستمرار من الاعتماد على أحد أيًّا كان. قالها كثيرًا حتى ترسخت الفكرة لديَّ: "لا تعتمد على أحد سواك!"، جملة لم أشكك في صحتها قط، حتى ذهبت إلى أولى جلساتي العلاجية. عندها قلتُ لطبيبي النفسي "الحياة الزوجية؟ ومن عساه يحتاج إليها؟ لماذا أُضيع وقتي في الزواج بأحد ما، في حين أن بإمكاني الاعتماد على نفسي وحسب". ففتَّح

طبيبيَّ النفسي عينيَّ قائلًا: "هذا هراء! بالطبع يمكنك - بل يجب عليك - الاعتماد على الآخرين، وهو أمر تفعله طوال الوقت على أية حال. بل نفعله جميعًا". كانت هذه واحدة من لحظات التنوير في حياتي. واقتنعت بأنه على صواب. ويا لها من راحة كبيرة عندما تخلصت من مثل هذا الاعتقاد المهيمن الذي يفصلني عن البشر من حولي".

ليس هذا اعتقاد "جو" وحده بشأن الاعتماد على الذات، وتجربته للشعور بالوحدة نتيجة هذا الاعتقاد، فلقد أثبتت الدراسات أن الاعتقاد بشأن الاعتماد على الذات يرتبط ارتباطًا وثيقًا بتدني الشعور بالارتياح تجاه الحميمية والتقارب. ورغم ثبوت تمتع أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي بقدر هائل من الثقة بشأن عدم احتياجهم لأحد سواهم، فإن لاعتقادهم هذا ثمنًا: لقد أحرزوا أقل الدرجات على كل مقاييس التقارب في الحياة الزوجية، كما كانوا أقل استعدادًا للمشاركة في الكشف عن الذات، وأقل ارتياحًا تجاه الحميمية، وكذلك أقل احتمالًا لطلب المساعدة من الآخرين.

كما يتبين من مثال "جو"، يمكن للاعتقاد القوي بالاعتماد على الذات أن يكون عبئًا أكثر من كونه ميزة؛ إذ يقلل مثل هذا الاعتقاد من قدرتك على التقارب في الحياة الزوجية، ومشاركة معلومات حميمية، والانسجام مع شريك حياتك. ويخلط الكثير من أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي بين الاعتماد على الذات والاستقلال، لكن رغم أهمية أن يكون كل منا قادرًا على تدبر أمورنا بأنفسنا، فإننا إذا بالغنا في الاعتماد على الذات، نقلص أهمية الحصول على الدعم من الآخرين، ومن ثم نُضيع على أنفسنا طوق نجاة مهم.

ثمة مشكلة أخرى في الاعتماد على الذات تتعلَّق بجزئية "الذات"، فهو يجبرك على تجاهل احتياجات شريك الحياة والتركيز على احتياجاتك الشخصية فقط، فيحرمك من واحدة من أهم التجارب الإنسانية المُثمرة: حيث يمنعك (ويمنع شريك حياتك) من متعة الشعور بكونك جزءًا من شيء أكبر من ذاتك.

رؤية المساوئ وليس المحاسن

هنـاك نمـط تفكيـر آخـر يجعلـك تُبعِـد شـريك حياتـك عنـك، وهـو "رؤيـة المسـاوئ وليس المحاسـن"، فقد كانت "كارول" مخطوبة لـ "بوب" منذ تسـعة أشهر، وكان إحساس التعاسة يتنامى بداخلها، إذ كانت تشعر بأن "بوب" ليس الرجل المناسـب لهـا، وأعطـت أسـبابًا عديـدة لذلـك، ومنهـا: لم يكـن بينهمـا توافـق فكـري، وكان يفتقـر إلـى الرقـي، وكان شـديد الاحتيـاج، كمـا لـم تكـن تحب ذوقه في اختيار الملابس أو طريقة تعامله مع الآخرين. لكن في الوقت نفسه، كان يتسم بحنان لا تظن أنها قد شعرت به من قبل، فقد جعلها "بوب" تشعر بالأمان، وبكونها مرغوبة، حيث كان يُغدِق عليها بالهدايا، وكان يتعامل بصبـر بالـغ مـع صمتهـا، وتقلباتهـا المزاجيـة، وسـخريتها. ورغـم ذلـك كانـت "كارول" تصـر علـى رغبتهـا فـي الانفصـال عن "بـوب"، زاعمة مـرارًا أن "هذه الخطبة لن تنجح"، وأخيرًا انفصلت عنه. وبعد شـهور من الانفصـال فوجئت "كارول" بصعوبـة الحيـاة مـن دونـه، إذ أصبحـت وحيـدة، ومكتئبـة، ومفطـورة القلب، وراحـت تنعـى علاقتهمـا لكونهـا أفضل مـا مـرت بـه علـى الإطلاق.

تعـد تجربـة "كارول" تجربـة شـائعة مـع أصحـاب نمـط التعلُّق الاجتنابـي، فعندمـا يتعلـق الأمـر بشـريك الحيـاة، فإنهـم يميلـون إلـى التركيـز علـى نصف الكوب الفارغ بدلاً من النصف الممتلئ. وفي إحدى الدراسـات، طلب "ماريو ميكولينسـر"، عميـد كليـة علم النفس الجديدة بالمركز مُتعدِّد التخصصات بإحدى دول الشـرق الأوسـط، وواحـد مـن الباحثيـن الرائدين فـي مجال تعلُّق البالغيـن، بالتعـاون مـع زميليـه "فيكتـور فلوريـن" و"جيـلاد هيرشـبرجر" من قسـم علـم النفـس بجامعـة مرموقـة أخـرى، مـن الأزواج الخاضعيـن للدراسـة تسـجيل تجاربهـم اليوميـة فـي دفتـر يوميـات، حيث اكتشـفوا أن أصحاب نمط التعلُّق الاجتنـابي قيَّمـوا شـركاءهم بإيجابيـة أقـل مـن غيرهـم مـن أصحـاب أنمـاط التعلُّق الأخـرى. وعـلاوة علـى ذلـك، اكتشـفوا أنهـم يفعلـون ذلـك فـي *الأيـام التـي تشـير يومياتهـم إلـى كون سـلوك شـركائهم كان داعمًـا، وعطوفًا، وحانيًا*. ويوضـح الدكتـور "ميكولينسـر" أن هـذا النمـط مـن السـلوك مستمد

من توجه أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي الرافض بوجه عام للارتباط، فعندما يحدث ما يناقض هذا التوجه - كتصرف الشريك بعطف وحنان - يميل أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي لتجاهل هذا التصرف، أو الحط من قيمته على الأقل.

خلال فترة خطوبة "بوب" و"كارول"، استخدمت "كارول" العديد من إستراتيجيات التثبيط، ومالت إلى التركيز على الصفات السلبية لدى "بوب"، وعلى الرغم من وعيها بنقاط قوته، لم تستطع التغاضي عما اعتبرتها عيوبًا لا تحصى. وبعد انفصالهما فقط، وبعدما لم تعُد تشعر بالتهديد الذي كان يمثله مقدار التقارب الشديد بينهما، توقفت إستراتيجياتها الدفاعية عن العمل، واستطاعت بعدها التواصل مع مشاعر التعلُّق الكامنة التي كانت موجودة طوال الوقت، وأن تُقيِّم إيجابيات "بوب" بدقة.

تحذير: اقرأ العلامات

تخيل أنك أب، ولم تستطِع مهما حاولت أن تقرأ تلميحات طفلك، فلا تدرك ما إذا كان جائعًا أم متعبًا، أو يرغب في أن تحمله أو تتركه لحاله، أو كان مبتلًّا أم مريضًا. كم ستكون الحياة صعبة على كل منكما؛ إذ سيكون على طفلك بذل جهد أكبر - والبكاء فترة أطول - كي تفهمه.

كثيرًا ما يمكن لاتباعك نمط تعلُّق اجتنابي أن يجعلك تشعر بما شعر به هذا الأب، فأنت لا تجيد ترجمة الكثير من التلميحات اللفظية وغير اللفظية التي تتلقاها على مدار تفاعلاتكما اليومية وتحويلها إلى فهم مترابط للحالة النفسية للشريك. والمشكلة أنه بالتزامن مع توجه الاعتماد على الذات الذي تتبناه، فإنك أيضًا تُدرِّب نفسك على عدم الاكتراث لما يشعر به الشخص الأقرب إليك، وتظن أنه ليس مسئوليتك، وأن الشريك يحتاج إلى الاهتمام بحالته العاطفية بنفسه. ويؤدي عدم الفهم هذا إلى شكوى شركاء حياة

أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي من عدم حصولهم على القدر الكافي من الدعم المعنوي، كما يؤدي إلى ضعف الارتباط، والشعور بالدفء والرضا في الحياة الزوجية.

يدرس الدكتور "جيفري سيمبسون"، أستاذ علم النفس بجامعة مينسوتا، كيف تؤثر أنماط التعلُّق لدى البالغين في سير وسلامة الحياة الزوجية، خاصة عندما يكون الشريكان في حالة ضيق، كما يبحث في الدقة التعاطفية - وهي الحالة التي يميل فيها الأفراد إلى التحلي بالدقة أو عدمها عند تقييم مشاعر شركائهم. وفي دراسة أخرى تعاون فيها مع الباحث "ستيف رولز" من جامعة تكساس إيه آند إم، أجرى الباحثان تجربة لمعرفة ما إذا كان أصحاب أنماط التعلُّق المختلفة يتباينون في قدرتهم على استقراء أفكار شركائهم، وفيها طلبا من المشاركين تقييم جاذبية صور للجنس الآخر في حضور شركائهم، ثم طلبوا منهم تقييم ردود فعل شركائهم تجاه هذه العملية التقييمية. وخلصت التجربة إلى أن أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي كانوا أقل دقة من أصحاب نمط التعلُّق القَلق في إدراك أفكار شركائهم ومشاعرهم أثناء التجربة. وقد شاع في هذه التجربة ترجمة أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي لردود فعل شركائهم على أنهم غير مهتمين، وذلك عندما يقيِّم الزوج صاحب نمط التعلُّق الاجتنابي صورة لشخص من الجنس الآخر على أنها شديدة الجاذبية، بينما يدل رد فعل الشريكة في حقيقة الأمر على أنها متضايقة للغاية.

لقد وصف "جون جراي" في كتابه بالغ الشهرة بعنوان *الرجال من المريخ النساء من الزهرة** لحظة التجلي التي جعلته يؤلف هذا الكتاب. فبعد أيام من ولادة زوجته "بوني" المُتعسِّرة للغاية لطفلتهما، استأنف "جون" عمله (حيث كانت كل العلامات تشير إلى كونها في تحسن)، ثم عاد إلى البيت في نهاية اليوم، ليكتشف أن مسكنات زوجته قد نفدت، وأنها بالتبعية "قضت اليوم كله في ألم، إلى جانب رعاية الرضيعة". ولما رأى كم

---

* متوفر لدى مكتبة جرير

كانت زوجته منزعجة، أساء فهم سبب انزعاجها على أنه غضب، واتخذ موقفًا دفاعيًّا، محاولًا الدفاع عن نفسه وإثبات براءته؛ فهو في النهاية لم يكن يعرف بأمر نفاد الحبوب. فلماذا لم تهاتفه زوجته؟ وبعد نقاش محتدم، كان "جون" على وشك ترك المنزل في غضب عندما أوقفته "بوني" قائلة: "توقف، أرجوك لا ترحل. إنني أحتاج لك أكثر من أي وقت آخر، فأنا أتألم، ولم أنَم منذ أيام. اسمعني رجاءً". فسار "جون" نحوها وضمها في صمت. وقال "جون" لاحقًا: "ذلك اليوم، ولأول مرة، لم أتركها... لقد نجحت في النزول عند رغبتها عندما كانت بحاجة لي حقًّا".

لقد ساعدت هذه الواقعة - من الضغط والمسئولية المصاحبين لتجربة ولادة طفل جديد وتواصل زوجته شديد الفاعلية - على إخراج نموذج عمل آمِن من "جون"، وعاونته على إدراك أن سلامة زوجته هي مسئوليته وواجبه الحتمي، فقد كان هذا الموقف بمثابة لحظة تجلٍّ حقيقية له، فنجح في التحول من شخص مشغول دومًا بتلبية احتياجاته الشخصية والاستجابة على نحو دفاعي لطلبات زوجته وشعورها بعدم الرضا إلى شخص ذي عقلية آمنة بشكل كبير. وهي ليست بالمهمة السهلة إذا كنت تتبع نمط التعلُّق الاجتنابي، لكنها ممكنة إذا سمحت لنفسك بالانفتاح الكافي لترى شريك حياتك بحق.

الاشتياق إلى وهم الشريك السابق والبحث عن "شريك الأحلام"

إنهما الأداتان المُخادعتان اللتان ربما تستخدمهما لخداع نفسك في حياتك، حيث تُقنع نفسك بأن لديك اشتياقًا حقيقيًّا لشريك من الماضي، أو أن الشريك *المناسب* ما زال قريبًا، وأنك قد تضر نفسك بسهولة في علاقتك بشريك حياتك، فتبني مفهوم شريك "الأحلام" هو إحدى أقوى الأدوات التي يمكن لصاحب نمط التعلُّق الاجتنابي استخدامها لإبعاد

شخص آخر عنه، حيث تسمح لك هذه الأداة باعتقاد أن كل ما فيك على ما يرام؛ وأن المشكلة في الشخص الآخر - وأنه غير جيد بدرجة كافية. وإضافة إلى كون هذه الأداة تصنع مسافة بينك وبين شريك حياتك، يمكنها أيضًا أن تحيره؛ فعندما يسمع شريك الحياة كم تشتاق إلى شريك سابق، أو كم تشتاق إلى شريك حياة مثالي، يجعله هذا يؤمن بأنك تشتاق إلى التقارب الحقيقي والحميمية، بينما أنت في واقع الأمر تدفعهما بعيدًا عنك.

وهم الشريك السابق

إن واحدة من تبعات التقليل من قيمة حياتك الزوجية هي أنك كثيرًا ما تستفيق بعد انهيار الزيجة، ناسيًا تلك السلبيات كلها التي كانت تضايقك من شريك حياتك السابق، وتتساءل عما جرى بينكما، وتُفكِّر، باشتياق في حبك المفقود منذ زمن. ونطلق على هذه الحالة *ظاهرة وهم الشريك السابق*.

مثلما حدث مع "كارول"، التي "أعادت اكتشاف" مشاعرها تجاه "بوب" بعد أن انفصلت عنه، فغالبًا بمجرد أن يضع صاحب نمط التعلُّق الاجتنابي مسافة في الزمان والمكان بينه وبين شريك الحياة بعد أن يكون قد فقد اهتمامه به، يحدث شيء غريب وهو: تعود مشاعر الحب والإعجاب إلى سابق عهدها! فبمجرد أن تكون هناك مسافة آمنة بينك وبين ذلك الشريك، يتبدد تهديد الحميمية والقرب بالنسبة لك، ومن ثم لا تعود تشعر بالحاجة إلى كبت مشاعرك، عندها تستطيع أن تتذكر كل السمات الجيدة للشريك السابق، وتُقنع نفسك بأن ذلك الشريك كان الأفضل على الإطلاق. وفي ذلك الوقت بالتأكيد لا تستطيع معرفة سبب اعتقادك سابقًا أن هذا الشريك لم يكن مناسبًا لك، أو تذكُّر سبب إنهائك العلاقة في الأساس (أو ربما سبب تصرُّفك بهذا الشكل المؤسف لدرجة أنه لم يكن أمام الشريك خيار آخر سوى الانفصال). خلاصة القول إنك تصنع تمثالًا لشريك حياتك السابق الذي خسرته للأبد، وتظل تشيد بـ "حب حياتك"، وأحيانًا ما تحاول الرجوع له، فتدخل في حلقة مُفرغة من التقرُّب والانسحاب. وأحيانًا أخرى، حتى إذا

كان الشريك غير مرتبط، فإنك لا تحاول الرجوع، ولكنك في الوقت نفسه تواصل التفكير فيه دون انقطاع.

يؤثر هذا الهوس بشريك سابق في العلاقات حديثة النشأة، لأنه يكون بمثابة إستراتيجية تثبيط، تعوقك عن التقرُّب إلى شريك جديد. وحتى إذا لم يكن الرجوع للشريك السابق مُحتملًا على الإطلاق، فإن مجرد العلم بوجوده كفيل لجعل الشريك الجديد يبدو عديم الأهمية عند المقارنة بينهما.

قوة "شريك الأحلام"

هل سبق أن انجذبت إلى شخص، وكنت تراه مُذهلًا، وعندما بدأت تتقرِّب إليه، غمرك الشعور بأنه في النهاية ليس جذابًا إلى هذه الدرجة؟ قد يحدث هذا حتى بعد التعامل مع شخص لفترة كبيرة من الوقت، أو بصورة مكثفة، حيث تراه الشريك المثالي، وفجأة تنتابك حالة نفور تجاهه، عندها تبدأ ملاحظة أنه يأكل بطريقة غريبة، أو أنه يتمخط بدرجة مُزعجة لك، فينتهي بك الأمر بعد انطفاء زهوة البدايات شاعرًا بالضيق، وبحاجة إلى الانسحاب. ولعل ما لا تدركه أن هذا التدفق المفاجئ للمشاعر السلبية ربما يكون في حقيقة الأمر أحد أشكال إستراتيجيات التثبيط، التي نشطت بغير وعي منك لتثبيط احتياجاتك العاطفية.

ومع عدم رغبتك في النظر داخلك - والاعتقاد بأننا جميعًا نتمتع بالقدرة نفسها على مبادلة الحميمية - تستنتج أنك لا تحب ذلك الشخص بالدرجة الكافية، وتنسحب، فينهار شريك حياتك ويحتج، الأمر الذي يُقوي اعتقادك بأنه ليس "شريك الأحلام". ثم تنجذب إلى شخص آخر، وتدخل مرارًا في الحلقة المُفرغة، وتظن أنك بمجرد أن تجد "شريك الأحلام"، ستنجذب إليه من دون جهد على نحو مختلف تمامًا.

كيف يمكنك أن تتغير إذا كنت تتبع نمط التعلُّق الاجتنابي؟

بينما تقرأ هذا الفصل، يصبح من الواضح أن اتباع نمط التعلُّق الاجتنابي لا يتعلَّق في الحقيقة بعيش حياة من الاكتفاء الذاتي، بل عيش حياة من المعاناة التي تنطوي على الكبت المستمر لنظام التعلُّق القوي الخاص بك باستخدام إستراتيجيات التثبيط (القوية أيضًا) التي وضحناها. ونظرًا إلى قوة هذه الإستراتيجيات، قد تظن بسهولة أن اجتثاث هذه السلوكيات، والأفكار، والاعتقادات من جذورها وتغييرها أمر مستحيل، لكن بعبارة أدق ليست المسألة هكذا. والحقيقة *فعلاً* هي أن أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي يفترضون بدرجة كبيرة أن السبب في عدم قدرتهم على إيجاد السعادة مع شركاء الحياة ليست له علاقة تذكر بأنفسهم، بل له علاقة كبيرة بظروف خارجية - كلقاء الأشخاص غير المناسبين، أو عدم إيجاد "شريك الأحلام"، أو الانجذاب إلى الشركاء المُحتملين الذين يرغبون في الإيقاع بهم وحسب. ونادرًا ما يبحثون في داخلهم عن سبب عدم رضاهم، والأكثر ندرة من ذلك أن يطلبوا المساعدة أو يوافقوا على تلقي المساعدة عندما يعرض الشريك ذلك. وللأسف، ليس من المُحتمل أن يتغيروا، إلى أن يبحثوا في داخلهم أو يسعوا لتلقي مشورة نفسية.

فقط عندما يتدهور وضع صاحب نمط التعلُّق الاجتنابي في الحياة العاطفية - بسبب الوحدة القاسية، أو تجربة تغير مجرى الحياة، أو حادث أليم - يستطيع تغيير طريقة تفكيره. ولمن وصل منكم إلى هذه المرحلة، انتبه جيدًا للخطوات الثماني التالية التي ستُقرِّبك أكثر فأكثر من الحميمية الحقيقية. وتتطلب معظم هذه الخطوات، أولًا وقبل كل شيء، زيادة وعيك الذاتي، لكن معرفتك بأنماط التفكير التي تحرمك من القدرة على التقرُّب إلى شخص ما ليست سوى الخطوة الأولى، أما الخطوة التالية *والأصعب*، فتتطلب منك أن تبدأ تحديد الحالات التي توظِّف فيها هذه التصرُّفات والسلوكيات، ثم تنطلق في رحلة التغيير.

جلسة تدريب: ثمانية أشياء يمكنك البدء فيها اليوم للتوقُّف عن التهرب من العواطف

1. **تعلم إدراك إستراتيجيات التثبيط.** لا تندفع. فعندما تتحمس لشخص ما، وفجأة يخبرك حدسك بأنه ليس الشخص المناسب لك، توقّف وفكِّر. هل هذا الحدس إحدى إستراتيجيات التثبيط لديك؟ وهل كل هذه العيوب التي بدأت تلاحظها فجأة هي طريقة نظام التعلُّق الخاص بك لجعلك تتراجع؟ وذكِّر نفسك بأن هذه الصورة مشوهة، وأنك بحاجة إلى الحميمية رغم عدم ارتياحك لها. وإذا اعتقدت أن هذا الشخص كان رائعًا منذ البداية، فإنك ستخسر الكثير بدفعه بعيدًا عنك
2. **قلِّل من فكرة الاعتماد على الذات وركِّز على الدعم المُتبادل.** عندما يشعر شريك حياتك بأن لديه قاعدة آمنة يمكنه الارتكاز عليها (ولا يشعر بالحاجة لبذل الجهد ليتقرب إليك)، وعندما لا تشعر أنت بالحاجة إلى التباعد، سيكون كل منكما قادرًا بشكل أفضل على أن ينظر لبقية حياته ويفعل ما يجب عليه فعله فيها. كما ستصبح أكثر استقلالاً، ويصبح شريك حياتك أقل احتياجًا. (اقرأ المزيد عن "مفارقة الاعتمادية" في الفصل 2).
3. **ابحث عن شريك يتبع نمط التعلُّق الآمن.** كما سترى في الفصل 7، يميل أصحاب نمط التعلُّق الآمِن إلى جعل شركائهم أصحاب نمطي التعلُّق القلِق والاجتنابي يشعرون بأمان أكثر هم أيضًا، لكن يمكن لأحد أصحاب نمط التعلُّق القلِق أن يُفاقم نمط تعلقك الاجتنابي - بإدخالك عادة في حلقة مفرغة مستمرة، لكن إذا أتيحت لك الفرصة، نوصيك باختيار نمط التعلُّق الآمِن، حيث لن تسارع كثيرًا إلى تبني موقف دفاعي، وستكون هناك شجارات أقل، وستشعر بقلق أقل.

4. **انتبه لميلك إلى إساءة تفسير السلوكيات.** تبث النظرة السلبية لسلوكيات شريك حياتك ونيته مشاعر سلبية في الحياة الزوجية، فغيِّر هذا النمط! وأدرك هذا الميل، ولاحظه عندما يحدث، وابحث عن منظور مقبول أكثر، فقد اخترت أن تكونا معًا، ومن ثم ربما من الأفضل أن تثق بأن شريك الحياة لا يريد لك سوى الخير.
5. **ضع قائمة امتنان للعلاقة.** ذكِّر نفسك يوميًّا بميلك للتفكير بشكل سلبي في شريك حياتك، فذلك التفكير السلبي هو ببساطة جزء من تكوينك، إذا كنت من أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي؛ لذلك يجب أن يكون هدفك هو ملاحظة إيجابيات شريك حياتك، وهي مهمة ليست بالسهلة، لكن بالممارسة والمثابرة سوف تعتادها تدريجيًّا. فخُذ بعض الوقت كل ليلة للتفكير في أحداث اليوم، وضع قائمة من نقطة واحدة على الأقل تذكر فيها إسهام شريك حياتك، ولو بدرجة طفيفة، في سعادتك، مع ذكر سبب امتنانك لوجوده في حياتك.
6. **تخلَّ عن وهم الشريك السابق.** عندما تجد نفسك ترسم صورة مثالية لذلك الشريك السابق المُميز، توقّف عن ذلك، واعترف بأنه ليس (ولم يكن يومًا) اختيارًا سليمًا. فعندما تتذكر كم كنت انتقاديًّا لتلك الزيجة - وكم كنت مرتابًا تجاه الالتزام - ستستطيع التوقف عن استخدامه كإستراتيجية تثبيط، وتركز على الشريك الجديد.
7. **انسَ أمر "شريك الأحلام".** لا ننكر وجود رفاق الروح في عالمنا، بل على العكس تمامًا، نحنٍ نؤمن كليًّا بذلك، لكننا نعتقد أن عليك أن تكون طرفًا فاعلا في عملية البحث عنه، فلا تنتظر حتى يظهر "شريك الأحلام" الذي يطابق معاييرك، وتتوقع أن تكون الحياة معه أكثر من مثالية، بل اجعله رفيق روحك باختياره من بين الحشود، والسماح له بالتقرب منك

(باستخدام الإستراتيجيات التي ذكرناها في هذا الفصل)، وجعله جزءًا خاصًّا من روحك.

8. **تبنَّ إستراتيجية التشتيت.** باعتبارك شخصًا يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي، يكون من السهل عليك التقرُّب إلى شريك حياتك، إذا كان ذهنك مُشتتًا (تذكر تجربة مهمة التشتيت). فالتركيز على أمور أخرى - كالتنزه، أو الإبحار، أو إعداد وجبة معًا - سيسمح لك بالتوقف عن توخي الحذر، ويُسَهِّل عليك ترك مشاعر الحب داخلك تطفو على السطح. ويمكنك استخدام هذه الحيلة البسيطة لتعزيز التقارب عند وجودكما معًا.

للمزيد من نصائح التخلص من نمط التعلُّق الاجتنابي، انظر الفصل 8.

.7

التقرب بشكل مريح: نمط التعلُّق الآمن

تبدو الكتابة عن الأشخاص الذين يتبعون نمط تعلق آمن مهمة مملة، ففي النهاية، ما الذي يمكنك قوله في هذا الصدد؟ إذا كنت من أصحاب نمط التعلُّق الآمن، فأنت شخص يعتمد عليه كثيرًا، وغير متقلب، وجدير بالثقة. فأنت لا تحاول تجنب الحميمية، ولا تصير مهووسًا بعلاقاتك. بل هناك القليل جدًّا من الأحداث الدرامية في علاقاتك؛ إذ لا توجد أوقات سعيدة أو تعيسة، ولا توجد تقلبات وتغيرات مفاجئة يمكن التحدث عنها، إذن، ما الذي بقي لنقوله؟

في الواقع، هناك الكثير لنقوله! خلال عملية فهم التعلُّق وكيف يمكن للرابطة الآمنة أن تغير حياة شخص ما، فإننا نكن إعجابًا وتقديرًا لأصحاب نمط التعلُّق الآمن؛ فإنهم على وعي بالإشارات الجسدية والعاطفية لشركائهم، ويعرفون كيفية الاستجابة لها. ولا يتهيج نظامهم العاطفي كثيرًا في مواجهة التهديد (كما هي الحال مع نمط التعلُّق القَلق) ولكنه لا ينغلق أيضًا (كما هي الحال مع نمط التعلُّق الاجتنابي). وفي هذا الفصل،

ستتعرف على المزيد عن سمات أصحاب نمط التعلُّق الآمن، وما يجعلهم مميزين. إذا كنت من أصحاب نمط التعلُّق الآمن ولا تطلب عادة المساعدة في مجال العلاقات، فسيتم تحذيرك بشكل مسبق؛ لأنك أيضًا قد تمر يومًا ما بعلاقة غير مجدية يمكن أن تؤثر فيك بطريقة ضارة.

التأثير المهدئ الآمن

تُظهر الأبحاث مرارًا وتكرارًا أن أفضل مؤشر على السعادة في العلاقة هو نمط التعلُّق الآمن؛ حيث تثبت الدراسات أن الأفراد الذين يتبعون نمط تعلق آمن أفادوا بأن لديهم مستويات من الرضا في علاقاتهم أعلى من الأشخاص الذين لديهم أنماط تعلق أخرى. فقد أجرى "باتريك كيلان"، كجزء من أطروحة الدكتوراه الخاصة به في جامعة تورنتو، دراسة لاختبار هذه المسألة. وبالتعاون مع أستاذ علم النفس الراحل "كينيث ديون" وزوجته وشريكته في البحث منذ فترة طويلة، "كارين ديون"، أستاذة علم النفس في جامعة تورنتو، تابعوا أكثر من مائة طالب جامعي في فترة الخطوبة على مدى أربعة أشهر. ووجدوا أن الأفراد أصحاب نمط التعلُّق الآمن يتمتعون بمستويات عالية من الرضا عن العلاقة والالتزام والثقة. وفي المقابل، أفاد الأفراد غير التابعين لنمط التعلُّق الآمن بانخفاض مستويات هذه الأمور الثلاثة على مدى الأشهر الأربعة نفسها.

ولكن ماذا يحدث عندما يتعامل من يتبعون نمط التعلُّق الآمن وغير الآمن؟ في تجربة منفصلة، جاء الباحثون بمراقبين لتقييم أداء الأزواج أثناء التفاعل المشترك. ومن غير المستغرب أن يكون أداء الأزواج الآمنين - الذين كان شركاء الحياة جميعًا يتبعون نمط التعلُّق الآمن - أفضل من الأزواج غير الآمنين - الذين كان كل الشركاء إما يتبعون نمط التعلُّق القلِق أو الاجتنابي، ولكن الأمر الأكثر إثارة للاهتمام هو أنه لم يكن هناك فرق ملحوظ بين الأزواج الآمنين والأزواج "المختلطين " - أولئك الذين يكون أحد

الشريكين يتبع نمط التعلُّق الآمن؛ إذ أظهر كلاهما قدرًا أقل من الخلاف، وتم تصنيفهما على أن أداءهما أفضل من الثنائي "غير الآمن".

لذلك لا يقتصر الأمر على أن الأشخاص الذين يتبعون نمط تعلق آمن يتصرفون بشكل أفضل في العلاقات فحسب، بل إنهم يخلقون أيضًا تأثيرًا واقيًا ينتقل للطرف الآخر؛ حيث يتمكنون بطريقة ما من رفع مستوى الرضا عن العلاقة لدى شركائهم الذين لا يتبعون نمط التعلُّق الآمن، وكذلك تحسين سير العلاقة. وهذه نتيجة مهمة للغاية؛ لأنها تعني أنك إذا كنت برفقة شخص يتبع نمط التعلُّق الآمن، فإنه سيدعمك لتصبح في حالة أكثر أمانًا.

قل لي: هل هو درب من العجب؟

ما الأمر المميز لدى الأشخاص ذوي نمط التعلُّق الآمن الذي يخلق هذا التأثير "العجيب" على علاقاتهم؟ هل الأشخاص الذين يتبعون نمط التعلُّق الآمن دائمًا هم أشخاص ودودون، أو محبوبون، أو اجتماعيون أكثر من أي أشخاص آخرين؟ هل يمكنك التعرف عليهم على أساس جاذبيتهم، أو رباطة جأشهم، أو ثقتهم بأنفسهم؟ الجواب عن كل هذه الأسئلة هو لا. فكما هي الحال مع أنماط التعلُّق الأخرى، إن الشخصية أو السمات الجسدية لن تكشف لك ماهية الشخص الذي يتبع نمط التعلُّق الآمن؛ حيث ينطبق كل وصف تقريبًا في نطاق الشخصية على الأشخاص الذين يتبعون نمط التعلُّق الآمن:

- "آرون" 30 عامًا، مهندس كيميائي، وهو شخص انطوائي يكره المناسبات الاجتماعية كراهية شديدة. ويقضي معظم وقت فراغه في العمل، أو القراءة، أو برفقة إخوته ووالديه، ويجد صعوبة في تكوين علاقات جديدة. مر بأول تجربة له مع سيدة منذ عامين.

- "برينـدا" 27 عامًـا، تعمـل منتجـة أفـلام، وهـي شـخص اجتماعي، وتعرف الجميع، وحيثما توجد حركة وعمل، فإنها تكون موجودة دائمًا. خطبت وهي في الثامنة عشرة من عمرها، لكنها انفصلت وهي في الرابعة والعشرين، ومنذ ذلك الحين وهي لم تتزوج.
- "جريجـوري" 50 عامًـا، مهندس كهربـاء وأب مطلـق ولديـه طفلان، وهو شخص ودود جدًّا وحسن العشرة. لا يزال يداوي جراحه من زواجه الفاشل، ويبحث عن الزوجة الثانية.

يأتـي الأشـخاص الذيـن يتبعـون نمـط التعلُّق الآمـن فـي كل شـكل وحجـم وصورة ممكنـة. وهنـاك شـيء آخر يميزهـم مـن الصعب التعرف عليه، على الأقل في البداية. وقد عايشت "جانيت" البالغة من العمر 41 عامًا هـذا "الشـيء" بشـكل مباشـر:

كانت "جانيت" تشعر بالضغط من حجم العمل الذي لم تستطع إنهاءه قبل عطلة نهاية الأسبوع، فاستيقظت صباح أول يوم عمل في حالة من القلق الشديد. وكانت مقتنعة تمامًا بأنه ليس ثمة طريقة لإنجاز هذا الكم الهائل من العمل المتراكم على مكتبها، فتسبب هذا الوضع في شعورها بعدم الكفاءة. التفتت إلى زوجها "ستان" الذي كان مستلقيًا على الفراش بجانبها، ودون أية مقدمات أخبرته بمدى شعورها بالإحباط بخصوص مدى تقدمه في عمله، ومدى قلقها من عدم قدرته على النجاح. تفاجأ "ستان"، لكنه رد على هجوم "جانيت" ردًّا لا يحمل أي أثر واضح للعداء؛ فقال لها: "أتفهم أنك خائفة، وأنك قد تشعرين ببعض الراحة إذا شعرت أنا أيضًا بالخوف، ولكن إذا كنت تحاولين تشجيعي على أن أكون أكثر كفاءة في العمل - وهو ما تفعلينه في معظم الأحيان - فهذه ليست أفضل طريقة للقيام بذلك".

شعرت "جانيت" بالذهول من رد زوجها، وكانت تعلم أنه على حق، وأنها لم تعبِّر إلا عن مخاوفها الخاصة فقط. وعندما رآها "ستان" حزينة،

عرض عليها أن يوصلها إلى العمل. فاعتذرت له في السيارة، وأخبرته بأنها لم تكن تقصد ما قالته، لكنها كانت في حالة من المزاج السيئ لدرجة أن كل شيء بدا لها كئيبًا.

عندها أدركت كم كان "ستان" مثالًا للزوج الداعم الرائع؛ لأنه إن كان *هاجمها* فجأة، لكانت قد هاجمته هي الأخرى، وحينها ستندلع الحرب العالمية الثالثة؛ فضلًا عن أنها لم تكن ستتمالك نفسها بالقدر الكافي لتفهم حقيقة الموقف بالفعل، ولتتبين أن الأمر لم يكن يتعلق بها، بل يتعلق به. وتطلبت قدرة "ستان" على التعامل مع الموقف بالطريقة التي تعامل بها موهبة عاطفية حقيقية. وقالت لنفسها: "يجب أن أتذكر كم هو شعور رائع أن أكون الطرف المتلقي لذلك، وأن أمنحه شيئًا من هذا الشعور يومًا ما".

عندما يمر التهديد مرور الكرام

يتميز الأشخاص الذين يتبعون نمط التعلُّق الآمن مثل "ستان" بشيء حقيقي للغاية، ولكن ذلك لا يكون باديًا عليهم، فهم مبرمجون على توقع أن يكون شركاؤهم محبين ومتجاوبين، ولا يقلقون كثيرًا بشأن فقدان حب شركائهم. إنهم يشعرون براحة شديدة تجاه الحميمية والقرب، ولديهم قدرة مدهشة على توصيل احتياجاتهم، والاستجابة لاحتياجات شركائهم.

في الواقع، قارنت سلسلة من الدراسات التي تهدف إلى النفاذ إلى العقول اللاواعية للأشخاص (عن طريق قياس الوقت الذي يستغرقونه للإبلاغ عن الكلمات التي تومض بسرعة على شاشة، كما هو موضح في الفصل 6) ردود فعل الأشخاص الذين يتبعون أنماط التعلُّق القَلِق والاجتنابي والآمن. ووجدت الدراسات أن الأشخاص الذين يتبعون نمط التعلُّق الآمن لديهم قدر أكبر من الوصول اللاواعي إلى مسائل مثل الحب والمودة والقرب، بينما يصلون بشكل أقل إلى الخطر والفقدان والانفصال. ولا تصل إليهم الأمور السلبية المهدِّدة بسهولة. ورغم ذلك، على عكس

الأشخاص الذين يتبعون نمط التعلُّق الاجتنابي، الذين لم يتفاعلوا مع هذه الكلمات في البداية، ولكنهم تفاعلوا معها عندما تشتت انتباههم في مهمة أخرى، استمر أصحاب نمط التعلُّق الآمن في التغاضي عنها حتى في حالة التشتيت. وعلى عكس الأشخاص الذين يتبعون نمط التعلُّق الاجتنابي، فإن أصحاب نمط التعلُّق الآمن لا يهتمون بالأفكار المهددة للعلاقات حتى عندما تباغتهم فجأة. وبمعنى آخر، لا يتعين عليهم بذل جهد لقمع هذه الأفكار؛ لأنهم ببساطة ليسوا قلقين بشأن هذه المسائل – سواء بوعي أم بغير وعي! والأكثر من ذلك، عندما طُلب من الأشخاص الذين يتبعون نمط التعلُّق الآمن على وجه التحديد - وفي هذه التجربة بشكل واعٍ - أن يفكروا في الانفصال والهجر والفقد، نجحوا في القيام بذلك، وأصبحوا أكثر توترًا نتيجة ذلك، وفقًا لاختبارات موصلية الجلد (التي تقيس كمية العرق على الجلد). ومن اللافت للنظر، أنه عندما طُلب منهم التوقف عن التفكير في هذه المسائل، عادت موصلية جلدهم فجأة إلى طبيعتها؛ لذلك يبدو أن ما قد يتطلب جهدًا من البعض للحفاظ على ثباته الانفعالي في مواجهة التهديد - قد يصل إليه الشخص الذي يتبع نمط التعلُّق الآمن بسهولة. إنهم ببساطة ليسوا حساسين لإشارات العالم السلبية.

يؤثر هذا الموقف في كل جانب من جوانب علاقاتهم بشركائهم؛ فهم:

- **قاهرون رائعون للخلاف** - أثناء الخلاف لا يشعرون بالحاجة إلى التصرف بشكل دفاعي، أو جرح شريكهم، أو معاقبته، وبالتالي يمنعون الموقف من التصاعد.
- **مرنون ذهنيًا** - لا يمثل النقد تهديدًا لهم، بل إنهم على استعداد لإعادة النظر في آرائهم، وإذا لزم الأمر، فسيغيرون معتقداتهم وإستراتيجياتهم.
- **محاورون فعالون** - يتوقعون من الآخرين أن يكونوا متفهمين ومتجاوبين، لذا فإن التعبير عن مشاعرهم بحرية ودقة لشركائهم يكون أمرًا طبيعيًّا بالنسبة لهم.

- **لا يمارسون اللاعيب** - يريدون التقارب ويؤمنون بأن الآخرين يريدون الشيء نفسه، فلماذا يمارسون ألاعيب إذن؟
- **مرتاحون تجاه التقارب، ولا يكترثون للحدود** - يبحثون عن الحميمية ولا يخشون أن يكونوا "مرتبطين". نظرًا إلى أنه لا يطغى عليهم الخوف من الاستهانة (مثل أصحاب نمط التعلُّق القَلق) أو الحاجة إلى تثبيط نظام التعلُّق (مثل أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي)، فإنهم يجدون أنه من السهل الاستمتاع بالتقارب، سواء أكان جسديًّا أم عاطفيًّا.
- **يغفرون سريعًا** - إنهم يفترضون أن نية شركائهم جيدة، ومن ثم فمن المرجح أن يغفروا لهم عندما يفعلون شيئًا مؤذيًا.
- **يميلون إلى رؤية الحميمية العاطفية أو الجسدية على أنها شيء واحد** - لا يحتاجون إلى خلق مسافة من خلال الفصل بين الاثنين (من خلال تقربه إما عاطفيًّا *وإما* جسديًّا ولكن ليس معًا).
- **يعاملون شركاءهم معاملة الملوك** - عندما تصبح جزءًا من دائرتهم الداخلية، فإنهم يعاملونك بالحب والاحترام.
- **يثقون بقدرتهم على تحسين العلاقة** - واثقون بمعتقداتهم الإيجابية عن أنفسهم وعن الآخرين، ما يجعل هذا الافتراض منطقيًّا.
- **مسئولون عن سعادة شركائهم** - يتوقعون من الآخرين أن يكونوا متجاوبين ومحبين تجاههم، ومن ثم يستجيبون لاحتياجات الآخرين.

كثير من الأشخاص الذين يعيشون مع شركاء لا يتبعون نمط التعلُّق الآمن لا يكون بوسعهم حتى تخيل مدى الاختلاف الجذري في شكل الحياة مع شريك يتبع نمط التعلُّق الآمن. أولًا، لا ينخرطون في "فنون العلاقة" التي يشير إليها

المعالجون غالبًا؛ حيث يقترب أحد الشريكين بينما يتراجع الآخر من أجل الحفاظ على مسافة معينة في العلاقة طوال الوقت، ولكن يكون هناك شعور بالتقارب والألفة المتزايدة. ثانيًا، إنهم قادرون على مناقشة مشاعرهم معك برقة وتعاطف، والأهم من ذلك، بصورة مترابطة. وأخيرًا، يحاوط الطرف صاحب نمط التعلُّق الآمن شريكه داخل درعٍ واقية من عاطفته؛ ما يجعل مواجهة العالم الخارجي مهمة أسهل. إننا غالبًا لا ندرك مدى روعة هذه السمات إلا عندما نفتقدها. وليس من قبيل المصادفة أن الأشخاص الأكثر تقديرًا للعلاقة الآمنة هم أولئك الذين كانت لهم علاقات مع شركاء يتبعون نمط التعلُّق الآمن وغير الآمن. على الرغم من أن هؤلاء الأشخاص سيقولون لك إن العلاقات مع شركاء يتبعون نمط التعلُّق الآمن وغير الآمن مختلفة كليًّا وجزئيًّا. ودون معرفة نظرية التعلُّق، فإنهم لن يكونوا قادرين أيضًا على تحديد ماهية هذا الاختلاف بالضبط.

من أين تأتي هذه "الموهبة"؟

إذا كنت من أصحاب نمط التعلُّق الآمن، فهل ولدت بهذه القدرة الاستثنائية أم أنها شيء تتعلمه خلال حياتك؟ رأى "جون بولبي" أن أنماط التعلُّق هي إحدى وظائف التجربة الحياتية؛ خاصة تجربة تفاعلنا مع والدينا أثناء مرحلة الطفولة. ويصبح الشخص صاحب نمط تعلق آمن، إذا كان والداه مراعيين لاحتياجاته ومستجيبين لها؛ حيث سيعرف هذا الطفل أن بمقدوره الاعتماد على والديه، وسيكون واثقًا بوجودهما متى احتاج إليهما. لكن "بولبي" أكد أن الأمر لن ينتهي عند هذا الحد، بل رأى أن الطفل صاحب نمط التعلُّق الآمن سيحمل هذه الثقة إلى مرحلة البلوغ والعلاقات المستقبلية مع شركاء الحياة.

هل تدعم الأدلة هذه التوقعات؟ في عام 2000، أجرت "ليزلي أتكينسون"، التي تجري أبحاثًا عن تنمية الطفل في جامعة رايرسون في تورنتو، بالتعاون مع العديد من الزملاء الآخرين، تحليلًا تلويًّا استند إلى 41 دراسة سابقة. وقد حللت الدراسة بشكل إجمالي أكثر من ألفي زوج من الوالدين والطفل لتقييم العلاقة بين مراعاة الوالدين ونمط التعلُّق لدى الطفل. وأظهرت النتائج رابطًا ضعيفًا بين الأمرين، ولكنه مهم؛ إذ *كان* من المرجح أن يكون لدى أطفال الأمهات اللواتي كن يراعين احتياجات أطفالهن نمط تعلق آمن، لكن ضعف هذا الرابط يعني أنه، بصرف النظر عن الجوانب المنهجية، يمكن أن يكون هناك العديد من المتغيرات الأخرى التي تلعب دورًا في تحديد نمط تعلق الطفل. ومن بين العوامل التي تم التوصل إليها لزيادة فرصة الطفل في أن يتبع نمط التعلُّق الآمن، أن يكون ذا طباع لينة (ما يسهل على الوالدين الاستجابة)، وظروف الأم الإيجابية - الرضا في الحياة الزوجية، وانخفاض التوتر والاكتئاب، والدعم الاجتماعي - وقضاء ساعات أقل مع مقدم رعاية غير الوالدين.

وقد أدت فكرة، اكتسبت زخمًا علميًّا في السنوات الأخيرة، ومفادها أننا مبرمجون وراثيًّا للميل نحو نمط تعلق معين، إلى زيادة الأمور تعقيدًا. أثناء دراسة الارتباط الجيني التي تفحص ما إذا كان هناك نوع معين من الجينات يسود مع سمة معينة أكثر من غيرها، اكتشف "أومري جيلاث"، من جامعة كنساس، بالتعاون مع زملائه من جامعة كاليفورنيا في دافيس، أن نمطًا معينًا من مستقبلات الدوبامين وهو جين DRD2 يرتبط بنمط التعلُّق القَلق، في حين تم ربط متغير من مستقبلات السيروتونين وهو 5-HT1A بنمط التعلُّق الاجتنابي. ومن المعروف أن هذين الجينين يلعبان دورًا في العديد من وظائف المخ، بما في ذلك العواطف، والمكافأة، والانتباه، والأهم من ذلك، هو أن لهما دورًا أيضًا في السلوك الاجتماعي والترابط بين الزوجين. وقد استنتج الباحثون أن "عدم الأمان في التعلُّق يعود سببه جزئيًّا إلى جينات معينة، على الرغم من أنه لا يزال هناك قدر كبير من التباين والاختلاف الفردي الذي لا يزال يتعين تفسيره بواسطة

جينات أو تجارب اجتماعية أخرى". بمعنى آخر، قد تلعب الجينات دورًا مهمًّا في تحديد نمط التعلُّق لدينا.

لكن حتى لو كنا نتمتع بنمط تعلق آمن في الطفولة، فهل سيستمر حتى مرحلة البلوغ؟ ولاختبار هذا السؤال، أعاد باحثو التعلُّق تقييم الأشخاص الذين كانوا رضعًا في السبعينيات والثمانينيات، ويبلغون الآن نحو 20 عامًا. هل سيبقى الرجال والنساء المصنفون بأنهم يتبعون نمط التعلُّق الآمن في مرحلة الطفولة المبكرة هكذا عندما يصيرون بالغين؟ لا تزال الإجابة غير واضحة؛ حيث فشلت ثلاث دراسات في إيجاد علاقة بين أمان التعلُّق في الطفولة وفي البلوغ، بينما وجدت دراستان أخريان علاقة ذات دلالة إحصائية مهمة بين الاثنين. والواضح أنه حتى لو كان هناك ارتباط بين نمط التعلُّق في الطفولة ونمط التعلُّق في البلوغ، فهو في أحسن الأحوال ضعيف.

إذن من أين *يأتي* التعلُّق الآمن؟ مع توافر المزيد من الدراسات، أصبحت هناك أدلة متزايدة على أن نمط التعلُّق الآمن لا ينشأ من مصدر واحد. إن معادلة الوالدين المهتمين والمراعيين اللذين ينجبان طفلًا ذا تعلق آمن مدى الحياة هي معادلة أحادية البعد؛ حيث يبدو أن مزيجًا كاملًا من العوامل تتجمع معًا لإنشاء نمط التعلُّق هذا؛ مثل تواصلنا المبكر مع والدينا، وجيناتنا، وهناك شيء آخر أيضًا، وهو تجاربنا الحياتية كأفراد بالغين. في المتوسط، ما يقرب من 70 إلى 75 في المائة من البالغين يظلون باستمرار في فئة التعلُّق نفسها في مراحل مختلفة من حياتهم، في حين أن الـ 25 إلى 30 في المائة المتبقية من السكان أفادوا بتغير في نمط تعلقهم.

يعزو الباحثون هذا التغير إلى العلاقات الزوجية في مرحلة البلوغ التي تكون قوية جدًّا لدرجة أنها تقوم في الواقع بتعديل معتقداتنا ومواقفنا الأساسية تجاه التواصل. وبالفعل يمكن أن يحدث هذا التغير في كلا الاتجاهين، حيث يمكن أن يصبح الأشخاص أصحاب نمط التعلُّق الآمن أقل أمانًا، ويمكن للأشخاص الذين كانوا في الأصل لا ينتمون لنمط

التعلُّق الآمن أن يصبحوا كذلك بشكل متزايد. وإذا كنت لا تنتمي لنمط التعلُّق الآمن، فهذه المعلومة ضرورية بالنسبة لك، ويمكن أن تكون سبيلك للسعادة في العلاقات. وإذا كنت من أصحاب نمط التعلُّق الآمن، فيجب أن تكون على دراية بهذه النتيجة؛ لأن لديك الكثير لتخسره إذا أصبحت أقل أمانًا.

الاستفادة من العقلية الآمنة-
إنشاء قاعدة آمنة لشريكك



كما تتذكر، فإن أحد أهم الأدوار التي نلعبها في حياة شركاء حياتنا هو توفير قاعدة آمنة من خلال تهيئة الظروف التي تمكنهم من السعي لتحقيق اهتماماتهم واستكشاف العالم بثقة. وقد وجد كل من "بروكي فيني" و "روكسان ثراش"، من جامعة كارنيجي ميلون، في دراسة نُشرت عام 2010، أن ثلاثة سلوكيات محددة تكمن وراء هذا المصطلح الواسع. ويمكنك أيضًا توفير قاعدة آمنة من خلال اعتماد السلوكيات الآمنة التالية:

- **كن موجودًا:** استجب برقة لضيقها، واسمح لها بالاعتماد عليك عندما تشعر بالحاجة إليك، وتواصل معها من آن لآخر، وقدم لها الراحة عندما تسوء الأمور.
- **لا تتدخل:** ادعم مساعيها من *وراء الكواليس*. ساعدها بطريقة تترك لها الإحساس بروح المبادرة والشعور بالقوة. واسمح لها بالقيام بأمورها الخاصة دون محاولة السيطرة على الموقف، أو الإشراف على كل التفاصيل، أو تقويض ثقتها وقدراتها.
- **قدم التشجيع:** قدم لها التشجيع، وتقبل أهدافها للتعلم والنمو الشخصي. وعزز احترامها لذاتها.

لست أنا السبب بل أنت
اختيار شريك

إذا كان لديك نمط تعلق آمن، فأنت تعرف كيفية تجنب العديد من العقبات التي يصعب على الأشخاص الذين لديهم أنماط تعلق أخرى التعامل معها. فأنت تنجذب بشكل طبيعي إلى أولئك الذين لديهم القدرة على إسعادك. وعلى عكس نمط التعلُّق القَلق، فإنك لا تدع نظام التعلُّق المفعَّل يشتت انتباهك - فأنت لست مدمنًا على الأفراح والأتراح خلال وجودك مع شخص يجعلك تخمن حقيقة شعوره طوال الوقت. وعلى عكس أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي، لا يتم إلهاؤك عن طريق التخيلات الزائفة عن الشخص المثالي الذي ينتظرك أو "شريك الأحلام" الذي أفلت منه، ولا تستخدم دون وعي إستراتيجيات تثبيط تجعلك تشعر بالتردد والخوف عندما يبدأ شخص ما التقرب إليك.

أما إذا كنت شخصًا يتبع نمط التعلُّق الآمن، فإن العكس هو الصحيح بالنسبة لك؛ لأنك ترى أن هناك العديد من الشركاء المحتملين المستعدين لمنحك الحميمية والتقارب وتلبية احتياجاتك. أنت تعلم أنك تستحق أن تحظى بالحب والتقدير طوال الوقت؛ فأنت مبرمج لتتوقع ذلك، ومن ثم إذا أرسل شخص ما إشارات لا توافق هذه التوقعات - إذا كان متقلبًا أو مراوغًا - فإنك تفقد الاهتمام تلقائيًّا. إن "تانيا"، 28 عامًا، وهي امرأة قابلناها تتبع نمط التعلُّق الآمن، صاغت الأمر ببساطة شديدة حيث قالت:

"لقد خطبت خلال حياتي لأحد عشر رجلًا وكانوا جميعًا يريدون الزواج بي. أعتقد أن هذا يتعلق بشيء ما أوصله إليهم. أعلم أنني تلقيت رسالة مفادها أنني شخص يستحق أن يُعرف، ليس كعلاقة عابرة، وإنهم إذا تزوجوا بي، فسيجدون كنزًا.

الرجال الذين أوافق على أن أخطب لهم لا يمارسون ألاعيب، وهذا أمر مهم جدًّا بالنسبة لي. إنهم يتصلون على الفور في اليوم التالي، أو على أقصى تقدير في مساء اليوم التالي. وفي المقابل، أبدي اهتمامي بهم منذ

البداية. لقد كان هناك رجلان فقط في حياتي انتظرا يومين للاتصال، فقمت باستبعادهما على الفور".

لاحظ أن "تانيا" لا تهدر أي وقت على الإطلاق على الرجال الذين تعتبرهم لا يلبون احتياجاتها بالقدر الكافي. وبالنسبة للبعض، قد تبدو قراراتها متهورة، ولكن بالنسبة للأشخاص أصحاب نمط التعلُّق الآمن، فإن مثل هذا السلوك يكون طبيعيًّا. وقد أكدت الدراسات في مجال التعلُّق أن الأشخاص الذين لديهم نمط تعلق أكثر أمانًا يكونون أقل عرضة لممارسة الألاعيب. وتعرف "تانيا" بشكل حدسي أيًّا من هؤلاء الشركاء غير مناسب لها، فبالنسبة لها تعتبر ممارسة الألاعيب سببًا لعدم الموافقة على الزواج. والشيء المهم في نهج "تانيا" هو افتراضها أنه إذا عاملها الشخص بطريقة غير محترمة، فهذا يدل على عدم قدرته على الاستجابة في العلاقة، *وليس* تقليلًا من شأنها، كما أنها ليس لديها الكثير من المشاعر السلبية تجاه هذين الرجلين، ولم يشكلا مشكلة بالنسبة لها، بل واصلت حياتها بشكل عفوي. وهذا مختلف تمامًا عن امرأة تتبع نمط التعلُّق القلِق التي ربما ترى أنها كانت مسئولة عن أفعال الطرف الآخر أثناء اللقاء، وقد تبدأ انتقاد سلوكها- " لا بد أنني كنت مندفعة في هذا الأمر"، أو "كان يجب أن أدعوه إلى لقاء آخر"، أو "كان من الغباء أن أسأل عن خطيبته السابقة " - مانحة الأشخاص الخطأ فرصة ثانية أو ثالثة أو رابعة.

وفي حالة "تانيا"، لقد رأت ما يكفي ووجدت أنه من غير المجدي المضي قدمًا مع الرجال الذين يمكنها معرفة أنهم غير قادرين على تلبية احتياجاتها العاطفية، ولكن في حالة الشك، فإن إحدى الأدوات الأكثر استخدامًا من قبل الأشخاص الذين لديهم نمط تعلق آمن هي التواصل الفعَّال - فهم يبرزون مشاعرهم ببساطة، ويرون كيفية استجابة الطرف الآخر. فإذا أظهر الطرف الآخر اهتمامًا حقيقيًّا برفاهيتهم واستعدادًا لإيجاد حل وسط، فسوف يمنحون العلاقة فرصة، أما إذا لم يكن الأمر كذلك، فلن يستمروا في خوض ما يعتقدون أنه معركة خاسرة (انظر الفصل 11).

إيجاد الشريك المناسب - بالطريقة الآمنة

•

يتم استخدام المبادئ التي ننادي بها في هذا الكتاب لإيجاد الشريك المناسب بشكل فطري من قبل الأشخاص الذين يتبعون نمط التعلُّق الآمن. تشمل هذه المبادئ ما يلي:

- اكتشاف "الأدلة الدامغة" في وقت مبكر جدًّا، والتعامل معها كأسباب لإنهاء العلاقة.
- التعبير عن احتياجاتك بشكل فعال من اليوم الأول.
- دعم اعتقاد أن هناك العديد من الشركاء المحتملين (نعم، كثيرون!) الذين يمكنهم إسعادك.
- عدم إلقاء اللوم أبدًا على أنفسهم عن أي سلوك عدواني يصدر أثناء اللقاء. وعندما يتصرف الشريك بشكل مؤذٍ أو غير مراعٍ للمشاعر، فإن الشخص الذي يتبع نمط التعلُّق الآمن يدرك أن هذا السلوك يعكس الكثير عن الشخص الآخر وليس عن نفسه.
- توقع معاملته باحترام وكرامة ومحبة.

هل هذا يعني أن الشخص الذي يتبع نمط التعلُّق الآمن محصن من التعرض لمشكلات العلاقات الزوجية؟

لا يتواصل الأشخاص أصحاب نمط التعلُّق الآمن دائمًا بعضهم مع بعض؛ فهم يخطبون ويتزوجون بأشخاص من جميع أنماط التعلُّق الثلاثة. والنبأ السار هو أنه إذا كنت من أصحاب نمط التعلُّق الآمن، فإن لديك القدرة على التوافق مع الأشخاص الذين يتبعون نمطي التعلُّق القلِق أو الاجتنابي؛ ولكن لن يحدث هذا إلا إذا كنت قادرًا على الحفاظ على إطار عقلك الآمن. أما إذا وجدت أن نظام تعلقك بدأ يتغير، فلن تفقد هبة لا تقدر بثمن فحسب، بل ستشعر أيضًا بقدر أقل من السعادة والرضا في علاقاتك.

إذا كنت من أصحاب نمط التعلُّق الآمن، فإن أحد الأسباب التي تجعلك قادرًا على الحفاظ على علاقة مرضية مع شخص لديه نمط تعلق غير آمن هو أنه سيصبح أكثر أمانًا تدريجيًّا نتيجة وجوده معك. وعندما ترتبط بشخص يتبع نمط التعلُّق القلِق، فهذا غالبًا ما يحدث. من الأشياء التي لاحظتها "ماري أينسوورث" في العلاقة بين الأم والرضيع، فالأمهات صاحبات نمط التعلُّق الآمن كن شخصيات متميزات؛ ليس فقط لأنهن كن يهتممن أكثر بأطفالهن، أو يعانقنهم أكثر من أمهات الأطفال صاحبات نمط التعلُّق القَلِق أو الاجتنابي، لكن كان يبدو أنهن يمتلكن نوعًا من "الحاسة السادسة"، ويعرفن بالفطرة متى يريد الطفل أن تضمه أمه. إنهن يستشعرن ضيق الطفل من بدايته، ويتخذن إجراء حيال ذلك قبل أن يتحول إلى نوبة غضب كاملة، ومن ثم إذا شعر الطفل بالضيق، فإنهن يعرفن تمام المعرفة كيفية تهدئته.

نجد هذه الظاهرة في الأزواج البالغين أيضًا. حيث يعرف البالغون أصحاب نمط التعلُّق الآمن بشكل طبيعي كيفية تهدئة شركاء حياتهم والعناية بهم، فهذه موهبة فطرية. ويمكن ملاحظة ذلك عند انتقال الزوجين إلى مرحلة الأبوة. وجد "جيفري سيمبسون"، من جامعة مينيسوتا، و"ستيفن

رولز"، من جامعة تكساس إيه آند إم - المؤلفان لكتاب *Attachment Theory and Close Relationships*، بالتعاون مع "لورن كامبل" و"كارول ويلسون" - أنه أثناء الانتقال إلى مرحلة الأبوة، كانت النساء ذات نمط التعلُّق القَلِق أكثر عرضة للتحول نحو الشعور بالأمان في تفاعلاتهن مع شركائهن إذا رأين أن أزواجهن كانوا موجودين وداعمين ومتقبلين لهن أثناء فترة الحمل - وكل هذه الأمور هي سمات أصحاب نمط التعلُّق الآمن. وبعبارة أخرى، يكون لرقة البالغين أصحاب نمط التعلُّق الآمن وتشجيعهم التأثير نفسه على شركائهم مثل تأثير الأم صاحبة نمط التعلُّق الآمن على رضيعها، وهو ما يكفي لإحداث تحول في نمط تعلق شركائهم.

ولكن أود أن أتوجه بتحذير. في بعض الأحيان، يمكن للأشخاص أصحاب نمط التعلُّق الآمن، على الرغم من موهبتهم الفطرية في الابتعاد عن العلاقات التي يحتمل أن تكون غير مناسبة، وجعل شركائهم أكثر أمانًا، أن يجدوا أنفسهم في علاقات سيئة. ويمكن أن يحدث هذا ليس فقط عندما يكونون عديمي الخبرة، ولكن أيضًا عندما يستجيبون لسلوك شريكهم غير المقبول على المدى الطويل، من خلال الاستمرار في تبرير سلوكياته والتغاضي عن أفعاله.

كان "ناثان"، البالغ من العمر 35 عامًا، قد استنفد كل حيله؛ فقد كانت الأمور تسير من سيئ إلى أسوأ طيلة ثماني سنوات منذ أن تزوج "شيلي" التي كانت نوبات غضبها نادرة في البداية، وصارت تحدث الآن بشكل شبه يومي، كما زادت حدة نوباتها إلى درجة كسر أشياء في المنزل بل صفعه في إحدى المرات. غير أن المشكلات في علاقتهما لم تنتهِ عند هذا الحد؛ فقد كان "ناثان" يشتبه بقوة في أنها تنتهج سلوكيات مشينة عبر الواقع الافتراضي وعلى أرض الواقع أيضًا. وعلى الرغم من أن "شيلي" هددت بالرحيل عدة مرات - كما لو كانت تختبر صبر "ناثان" وتحمله - فإنها لم تحسم قرارها وتغادر. وكان على يقين بأنه بمجرد انتهاء هذه "الفترة"، سيعود كل شيء إلى طبيعته، كما رأى نفسه مسئولًا عن سعادة "شيلي" ولم يرغب في التخلي عنها أثناء مرورها بمثل هذا "الوقت العصيب"، ولذلك تحمل الإساءات

وهذه السلوكيات المشينة. في النهاية، صارحته "شيلي" بأنها لم تعد تحبه، وبأنها تريد الانفصال للزواج بشخص آخر. وبمجرد أن قررت "شيلي" المغادرة، تقبل "ناثان" قرارها، ولم يحاول استعادتها ثانية.

الآن بعد الطلاق، يشعر "ناثان" بالارتياح؛ لأن "شيلي" أخذت زمام المبادرة وحررته من حياة صعبة كان يعيشها، وهو الآن على استعداد لمقابلة شخص جديد وجعله جزءًا من حياته، لكنه لا يزال يجد صعوبة في تفسير سبب استمراره في هذا الوضع لفترة طويلة. وتقدم نظرية التعلُّق تفسيرًا لذلك. أولاً، كما رأينا، ينظر الأشخاص الذين لديهم نمط تعلق آمن إلى سعادة شركائهم على أنها مسئوليتهم. وما دام لديهم سبب للاعتقاد بأن شريكهم واقع في مشكلة ما، فسوف يستمرون في دعمه. يوضح "ماريو ميكولينسر" و"فيليب شايفر" في كتابهما *Attachment in Adulthood*، أن الأشخاص الذين لديهم نمط تعلق آمن يكونون أكثر احتمالًا من غيرهم لمسامحة شريكهم عند ارتكاب أية إساءة. ويشرحان هذا بأنه مزيج معقد من القدرات المعرفية والنفسية: "يتطلب الصفح خطة تنظيمية صعبة... وفهم احتياجات الشخص المسيء ودوافعه، ومنحه صفات وتقييمات سخية فيما يتعلق بسمات الشخص المسيء وأفعاله المؤذية.... وعلى الأرجح سيقدِّم الأشخاص أصحاب نمط التعلُّق الآمن تفسيرات لطيفة نسبيًّا لأفعال شركائهم المؤذية، وسينزعون إلى الصفح عن الشريك". أيضًا، كما رأينا سابقًا في هذا الفصل، فإن الأشخاص أصحاب نمط التعلُّق الآمن يركزون تلقائيًّا بشكل أقل على الجوانب السلبية، ويمكنهم إيقاف المشاعر المزعجة دون التباعد بشكل دفاعي.

النبأ السار هو أن الأشخاص الذين لديهم نمط تعلق آمن يتمتعون بحدس سليم، وعادة ما يدركون في وقت مبكر جدًّا أن هذا الشخص ليس مناسبًا لهم. أما النبأ السيئ، فهو أنه عندما يدخل الأشخاص أصحاب نمط التعلُّق الآمن، في بعض الأحيان، في علاقة سلبية، فقد لا يعرفون متى يقررون الانسحاب – خاصة إذا كانت زيجة يشعرون فيها بالمسئولية عن سعادة شريكهم.

كيف لك أن تعلم أن الأمور قد خرجت عن السيطرة؟

إذا كنت شخصاً يتبع نمط التعلُّق الآمن، ولكنك بدأت تشعر بالضيق أو القلق أو الغيرة (سمات نمط التعلُّق القَلِق)، أو إذا وجدت نفسك تفكر مرتين قبل التعبير عن مشاعرك، أو إذا أصبحت أقل ثقة بشريكك، أو بدأت ممارسة الألاعيب معه (سمات نمط التعلُّق الاجتنابي)، فإنها إذن إشارة تحذير ضخمة، ومن المحتمل جدًّا أن تكون مع الشخص الخطأ، أو أنك مررت بتجربة صعبة هزت جوهر أساسك الآمن. إن أحداث الحياة مثل فقدان أحد الأحباء أو المرض أو الطلاق يمكن أن تسبب مثل هذا التحول.

وإذا كنت لا تزال في العلاقة، فتذكر أن مجرد *قدرتك* على التعايش مع أي شخص لا يعني *اضطرارك* لذلك. وإذا لم تكن سعيدًا بعد تجربة كل الطرق لإنجاح الأمور، فمن المحتمل أن عليك إنهاء العلاقة. ومن مصلحتك إنهاء علاقة غير مجدية بدلاً من أن تظل عالقًا إلى الأبد مع الشخص الخطأ لمجرد أنك من أصحاب نمط التعلُّق الآمن.

إذا كنت قد عانيت فقدان رمز التعلُّق، لأي سبب من الأسباب، فتذكر أنه لم تكن مجموعة معتقداتك هي السبب، وأنها تستحق التشبث بها. ومن الأفضل أن تجد طريقة لمداواة جروحك والتمسك بالأمل في أنه لا يزال هناك أشخاص آخرون يمكنهم أن يشاركوك حاجتك إلى الحميمية والتقرب. ويمكنك أن تكون سعيدًا مرة أخرى.

كلمة تقدير أخيرة لأصحاب نمط التعلُّق الآمن في هذا العالم

قبل أن نعلم شيئًا عن نظرية التعلُّق، كنا نستهين بأصحاب نمط التعلُّق الآمن في العالم، بل تجاهلناهم معتبرين إياهم أشخاصًا يبعثون على الملل، ولكن بالنظر إليهم من خلال منظور التعلُّق، صرنا نقدر مواهب الأشخاص أصحاب نمط التعلُّق الآمن وقدراتهم. لقد تحولت شخصية "هومر سيمبسون" غريبة الأطوار - والذي كان يبدو كزميل نلاحظه بالكاد - في أعيننا إلى رجل يتمتع بموهبة مثيرة للإعجاب في العلاقات؛ حيث يعامل زوجته بشكل رائع، وأصبح جارنا المحب للحياة فجأة شخصًا فطنًا وحنونًا يحافظ على الأسرة بأكملها ويشملها بعاطفته، لكن ليس كل الأشخاص أصحاب نمط التعلُّق الآمن أشخاصًا محبين للبقاء في المنزل أو غريبي الأطوار. إنك بقبولك الزواج بشخص يتبع نمط التعلُّق الآمن لن تشعر برضا منقوص! بل إن الأشخاص أصحاب نمط التعلُّق الآمن لهم صور وأشكال شتى. وكثيرون منهم حسنو المظهر وجذابون. وسواء أكان الشخص عاديًا أم مميزًا، فقد تعلمنا تقدير هؤلاء جميعًا لما هم عليه حقًا- " الأزواج الخارقون" للتطور - ونأمل أن تقدرهم أنت أيضًا.

الجزء الثالث



عندما تتعارض
أنماط التعلُّق

.8

فخ القَلِق والاجتنابي

عندما تكون لدى الزوجين احتياجات حميمية متضاربة، فمن المرجح أن تصبح علاقتهما رحلة تملؤها العواصف بشكل أكبر من أن تكون ملاذًا آمنًا. وفيما يلي ثلاثة أمثلة لما نعنيه.

الغسيل المتسخ

إن "جانيت"، 31 عامًا، متزوجة بـ "مارك" 40 عامًا، منذ ما يقرب من ثماني سنوات. وعلى مدار العامين الماضيين، كان هناك خلاف مستمر بينهما بشأن شراء غسالة ملابس. يؤيد "مارك" شراءها بشدة؛ لأنه يرى أنها ستوفر لهما الكثير من الوقت والجهد، بينما تعارض "جانيت" الأمر بشدة؛ لأن شقتهما في مانهاتن صغيرة، وتخصيص مكان لجهاز آخر سيحد من مساحة منزلهما أكثر. وعلاوة على ذلك، فمن وجهة نظرها، هي المسئولة عن الغسيل، فلماذا يضخم "مارك" الأمر إلى هذا الحد؟ عندما

يناقشان الموضوع، يصبح كلاهما منفعلًا للغاية، وينتهي النقاش عادةً إما بالتزام "جانيت" الصمت، وإما بانفجار "مارك" غاضبًا.

علامَ يتشاجران؟

للوصول إلى المشكلة الحقيقية، دعنا نُضف المعلومة التالية إلى المعادلة: الوقت الذي تقوم فيه "جانيت" بالغسيل يكون في عطلات نهاية الأسبوع؛ حيث تذهب إلى منزل أختها في الجوار. وهذا هو التصرف المنطقي الذي يجب أن تفعله؛ إذ تمتلك أختها غسالة، ومن ثم فالأمر مجاني، ويحدث دون متاعب، ثم تظل هناك طوال اليوم. فلدى "جانيت" نمط تعلق اجتنابي، وتسعى دائمًا للقيام بالأشياء دون "مارك". وبالنسبة لـ "مارك"، الذي لديه نمط تعلق قلق، فإن رغبته في شراء الغسالة هي في الحقيقة رغبة في شيء آخر تمامًا؛ وهو أن يكون قريبًا من "جانيت".

عند النظر إلى الأمر من هذا المنظور، يمكننا أن نرى أن الخلاف حول الغسالة ليس سوى أحد أعراض المشكلة الحقيقية المتمثلة في أن "مارك" و"جانيت" لديهما احتياجات مختلفة تمامًا عندما يتعلق الأمر بالتقارب وقضاء الوقت معًا.

رحلة رومانسية إلى فيرمونت

قررت "سوزان"، 24 عامًا، وزوجها "بول"، 28 عامًا، الذهاب في رحلة غير مخطط لها إلى فيرمونت في عطلة نهاية الأسبوع. وعندما وصلا إلى هناك، تفقدا فندقين، وكان كلاهما مريحًا وجذابًا. يحتوي أحدهما على غرفة بسريرين مفردين، بينما يحتوي الآخر على غرفة بها سرير واحد كبير. يريد "بول" الغرفة ذات السريرين المفردين؛ لأن المنظر رائع من هذه الغرفة، بينما تريد "سوزان" الغرفة التي تحتوي على سرير كبير؛ إذ لا يمكنها تخيل الذهاب في إجازة رومانسية والاضطرار إلى النوم في سرير

منفصل. أبدى "بول" ازدراءه بعض الشيء تجاه "سوزان"؛ وقال لها: "إننا ننام في السرير نفسه كل ليلة، فما الأمر الجلل؟ على الأقل سيمكننا الاستمتاع بالمنظر هنا". شعرت "سوزان" بالخجل لأن لديها هذه الرغبة الملحة في أن تكون قريبة من "بول"، لكنها لا تزال لا تتخيل أنهما سيناماٌن في سريرين منفصلين في إجازتهما. لا يريد أي منهما الاستسلام حتى كاد هذا الخلاف يهدد بإفساد عطلة نهاية الأسبوع.

ما الذي يدور حوله هذا الخلاف؟ في ظاهر الأمر هناك اختلاف في الأذواق من ناحية نوعية غرف الفنادق. ويبدو إصرار "سوزان" مبالغًا فيه بعض الشيء. ولكن ماذا لو علمت أن "بول" يكره ضمها إليه قبل الخلود للنوم؟ وأن هذا يزعج "سوزان" كثيرًا، وأن سلوكه يشعرها بالرفض. ماذا لو علمت أنها متأكدة من أنه في حال وجود سريرين منفصلين سوف يندفع إلى سريره بمجرد انتهاء العلاقة الحميمة؟ بعدما أصبحت الصورة أوضح، لم تعد "سوزان" تبدو غير منطقية بعد الآن، وصار بإمكاننا تفسير قلقها بأنه حاجة أساسية للتقارب لا تتم تلبيتها.

عندما يجتمع الفيسبوك والخوف من "الهجر"

تزوجت "نعومي"، 33 عامًا، من "كيفين" 30 عامًا، منذ ستة أشهر، ولديهما بعض الخلافات التي لا يستطيعان حلها. تنزعج "نعومي" من أن "كيفين" لم "يحذف" خطيباته السابقات من قائمة أصدقائه على موقع الفيسبوك. إنها واثقة بأنه يغازل نساء أخريات. ومن ناحية أخرى، لا يحب "كيفين" حقيقة اعتياد "نعومي" على الاتصال به عندما يكون في الخارج يقابل أصدقاءه، لذلك يقوم بتجاهل مكالماتها. ويرى "كيفين" أن "نعومي" لديها مشكلات كبيرة تتعلق بالخوف من الهجر، وأنها تشعر بالغيرة بشكل

مفرط، بل يخبرها ذلك كثيرًا. وتحاول "نعومي" السيطرة على شكوكها ومخاوفها المستديمة، لكنها تأبى أن تفارقها.

لا يوجد في العلاقات قاعدة ثابتة وراسخة بشأن الاحتفاظ بالخطيبات السابقات على حسابك على موقع الفيسبوك، أو البقاء على تواصل معهن. ولا يوجد أيضًا صواب أو خطأ فيما يتعلق بالاتصال بزوجك عندما يكون في الخارج مع الأصدقاء. وفي حالات معينة، قد تكون هذه السلوكيات منطقية تمامًا، لكن خلافات "نعومي" و"كيفين" لا تتعلق حقًّا بهذه المسائل على الإطلاق، ولهذا السبب لا يمكنهما التوصل إلى حل؛ إذ يدور خلافهما حول مدى تقاربهما والتزامهما اللذين يودان أن يكونا عليهما أحدهما تجاه الآخر. يريد "كيفين"، الذي يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي، أن يحافظ على مسافة معينة بينه وبين "نعومي"، وهو يفعل ذلك باستخدام إستراتيجيات مختلفة؛ حيث يظل متكتمًا بشأن مجيئه وذهابه، ويظل على اتصال مع خطيباته السابقات على الرغم من الانزعاج الواضح الذي تشعر به "نعومي". وتحاول "نعومي" من جانبها التقرب إلى "كيفين" من خلال إزالة الحواجز والمشتتات التي وضعها بينهما، ولكن دون رغبته الحقيقية في التقرب، فإن جهودها ستذهب هباءً. وفي النهاية، يتطلب الأمر شخصين راغبين في خلق الحميمية والألفة فيما بينهما.

جميع الحالات الثلاث التي وصفناها لديها قاسم مشترك، وهو: في الوقت الذي يريد فيه حقًّا أحد الشريكين الحميمية والألفة، يشعر الآخر بعدم الارتياح عندما يحدث تقارب شديد. وغالبًا ما تكون هذه هي الحال عندما يكون أحد الشركاء في العلاقة يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي، والآخر إما يتبع نمط التعلُّق القلق أو يتبع نمط التعلُّق الآمن، ولكن يتجلى ذلك أكثر عندما يكون أحد الشركاء يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي والآخر يتبع نمط التعلُّق القلق.

تُظهر الأبحاث التي أجريت حول التعلُّق مرارًا وتكرارًا أنه عندما تتم مراعاة وتلبية حاجتك إلى الحميمية من قبل شريكك؛ فإن مستوى رضاك

سيرتفع. ومن ناحية أخرى، عادةً ما تُترجم احتياجات العلاقة الحميمة غير المتوافقة إلى شعور أقل بالإرضاء إلى حد كبير. وعندما يختلف الأزواج بشأن درجة التقارب والألفة المرغوبة في العلاقة، فإن المشكلة تنذر في النهاية بالسيطرة على كل حواراتهم. ونحن نسمي هذا الموقف "فخ القلق والاجتنابي"؛ لأنه مثل الفخ؛ نظرًا لأنك تسقط فيه دون وعي، ولأنك ما إن تقع في أسره، يصير من الصعب أن تتحرر.

إن السبب الرئيسي الذي يجعل أشخاصًا في علاقة يتبع أحدهم نمط التعلُّق القلِق والآخر يتبع نمط التعلُّق الاجتنابي يجدون صعوبة خاصة في المضي نحو المزيد من الأمان هو في المقام الأول أنهم محاصرون داخل دائرة يفاقم فيها كل منهم مخاوف الآخر. وألقِ نظرة على الرسم التخطيطي التالي، فالأشخاص الذين يتبعون نمط التعلُّق القلِق (الدائرة السفلية على اليمين) يتعاملون مع الأمور المهدِّدة للعلاقة من خلال تفعيل نظام التعلُّق الخاص بهم في محاولة للتقرب إلى شريكهم، في حين أن الأشخاص الذين يتبعون نمط التعلُّق الاجتنابي (الدائرة السفلية على اليسار) يكون لديهم رد فعل معاكس؛ حيث يتعاملون مع التهديدات من خلال تثبيط نظام التعلُّق الخاص بهم؛ متخذين إجراءات لإبعاد أنفسهم عن شركائهم و"إيقاف" نظام التعلُّق لديهم. وهكذا كلما حاول الشخص صاحب نمط التعلُّق القلق التقرب، تصرف الشخص صاحب نمط التعلُّق الاجتنابي بشكل أكثر ابتعادًا. ومما يزيد الطين بلة، أن تفعيل نظام التعلُّق لدى أحد الشركاء يعزز تثبيط نظام التعلُّق لدى الطرف الآخر؛ فيدخلان في حلقة مفرغة، ويظل كلاهما داخل "منطقة الخطر" الخاصة بالعلاقة. ومن أجل التحرك نحو مزيد من الأمان - وهي المنطقة الآمنة في الرسم التخطيطي - يحتاج كلا الزوجين إلى إيجاد طريقة لتقليل الشعور بالتهديد، وتفعيل/ تثبيط نظام التعلُّق، والخروج من منطقة الخطر.

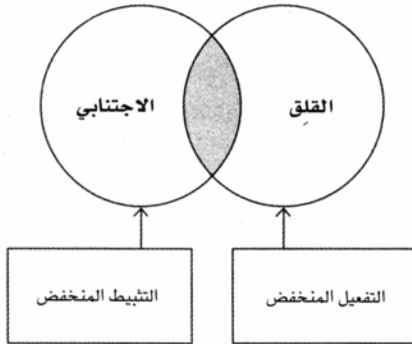
الجوانب الأساسية في فخ القَلِق والاجتنابي

هدف الاجتنابي والقَلِق

التباعد العاطفي



منطقة الراحة



لا

لا

التثبيط

التفعيل

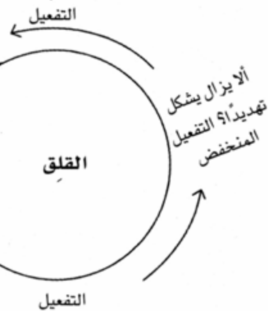


هل هذه علامات على التهديد؟

هل هذه علامات على التهديد؟

نعم

نعم



التباعد العاطفي المزمن للقَلِق والاجتنابي

السعي للتباعد

السعي للتقارب

منطقة الخطر

إليـك مـا يحـدث بشـكل بـارز فـي العديـد مـن العلاقـات التـي تجمـع بيـن أشـخاص يتبعـون نمطـي التعلُّـق القَلِـق والاجتنابـي:

إشارات دالة على فخ القَلِق والاجتنابي

1. **التأثيـر المتقلـب. لـن تحيـا أبـدًا حيـاة هادئـة ومسـتقرة فـي هـذه العلاقـة.** ولكـن بين الحين والآخر، عندما يوجد الشـريك صاحـب نمـط التعلُّق الاجتنابـي من أجل الشـريك صاحب نمط التعلُّـق القلـق، تتم تهدئـة نظام التعلُّـق الخاص بالأخيـر مؤقتًا، فيتحقـق التقـارب الشـديد، مـا يـؤدي إلى الشـعور بـ "النشـوة". ومع ذلك ينظر الشـريك صاحب نمط التعلُّق الاجتنابي إلى هذا التقارب على أنه تهديد، وسـرعان ما يتبعه انسـحاب من جانبه؛ وذلـك يخلق اسـتياءً متجددًا لدى الشـريك صاحـب نمط التعلُّق القلِق.
2. **الموازنـة العاطفيـة.** إذا كنـت تتبـع نمـط التعلُّـق الاجتنابـي، فغالبًا ما تضخم احترامك لذاتك وشـعورك بالاستقلال مقارنة بشخص آخر. أما إذا كنت تتبع نمط التعلُّق القلق، فأنت مبرمج لتشـعر "بالضآلة" عندمـا يتم تفعيل نظام التعلُّـق لديك. وكثيرًا لا يشـعر أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي بالاسـتقلالية والقوة إلا بالقدر الذي يشـعر فيه شـريكهم بالحاجة والعجز. هذا هو أحد الأسـباب الرئيسـية التي تجعـل أصحاب نمط التعلُّـق الاجتنابي نـادراً مـا يتـزوج بعضهـم ببعـض؛ إذ لا يمكنهم الشـعور بالقوة والاسـتقلال مع شخص يشاركهم الأفكار نفسها.
3. **التقلب المستقر.** قد تدوم الزيجة فترة طويلة، لكن يظل عنصر عدم اليقين قائمًا. كما هو موضح في الشـكل السـابق، قد يبقى

الطرفان معًا، ولكن مع شعور بعدم الرضا المزمن، فلا يجدان أبدًا درجة الحميمية التي يشعر كل منهما بالراحة معها.

4. **هل نحن حقًا نتشاجر بشأن هذا؟** قد تشعران بأنكما تتشاجران باستمرار بشأن أشياء لا يجوز التشاجر بشأنها على الإطلاق. في الواقع، لا تدور خلافاتكما حول هذه المشكلات البسيطة ولكن حول شيء آخر تمامًا؛ وهو مقدار الحميمية بينكما.

5. **الحياة في الدائرة الداخلية كأنك عدو.** إذا كنت تتبع نمط التعلُّق القلِق، فستجد أنك تعامل معاملة أسوأ وليس أحسن عندما تصبح الشخص الأقرب إلى الشريك صاحب نمط التعلُّق الاجتنابي. وسنستكشف هذا الأمر بشكل أكبر في الفصل التالي.

6. **الوقوع في الفخ.** يتولد لديك إحساس غريب بأن العلاقة ليست مناسبة لك، لكنك تشعر بأنك مرتبط عاطفيًّا بالشخص الآخر لدرجة تمنعك من الرحيل.

لماذا يعتبر من الصعب للغاية التوفيق بين الفروق في درجة الحميمية؟

إذا كان شخصان متزوجان ويحب كل منهما الآخر، ألا يمكنهما إيجاد طريقة للبقاء معًا وحل خلافاتهما؟ نتمنى أن تكون الإجابة مجرد نعم، لكننا غالبًا ما رأينا أنه من المستحيل التوصل إلى حل يقبله كل من الشريك صاحب نمط التعلُّق القلق والشريك صاحب نمط التعلُّق الاجتنابي، بغض النظر عن مقدار الحب الذي يشعر به كل منهما تجاه الآخر. وعادةً، إذا سارت العلاقة في مسارها المعتاد (سنبين لك لاحقًا أن الأمر يجب ألا يكون كذلك) على الرغم من اختلاف الاحتياجات التي تتعلق بالحميمية، يكون الشريك صاحب نمط التعلُّق القلق عادةً هو الشخص الذي يتعين عليه

تقديم تنازلات وقبول القواعد التي يفرضها الشريك صاحب نمط التعلُّق الاجتنابي.

لذلك، حتى لو تُركت العلاقة وشأنها، ودامت فترة طويلة (على نحو مضطرب باستمرار)، دون محاولة توجيهها نحو مكان آمن، فلن تتحسن الأمور عادة، بل قد تزداد سوءًا. وهذا هو السبب:

- يمكن أن تمتد الاختلافات في الاحتياجات الحميمية إلى المزيد والمزيد من مجالات الحياة؛ إذ لا يقتصر تأثير الاختلاف الجذري للاحتياجات الحميمية على الأمور التي تبدو تافهة مثل شخص يرغب في الإمساك بيد الطرف الآخر أكثر مما يريد هذا الأخير. تعكس هذه الاختلافات رغبات وافتراضات ومواقف متعارضة تمامًا. وفي الواقع، إنها تؤثر تقريبًا في كل جانب من جوانب الحياة المشتركة، بدءًا من العلاقة الحميمة إلى كيفية تربية الأطفال. ومع كل تطور جديد في العلاقة (الزواج، وإنجاب الأطفال، والانتقال إلى منزل جديد، وكسب المال، أو الإصابة بالمرض) ستتجلى هذه الاختلافات الأساسية، وقد تتسع الفجوة بين الشريكين كلما زادت التحديات.

- غالبًا ما يُترك الخلاف دون حل؛ لأن الحل نفسه يخلق قدرًا كبيرًا من الحميمية والألفة. وإذا كنت تتبع نمط التعلُّق القلق أو الآمن، فأنت تريد حقًّا حل مشكلة العلاقة. ورغم ذلك، القرار نفسه غالبًا ما يقرب الزوجين أحدهما من الآخر؛ وهذا سيناريو يرغب الشريك صاحب نمط التعلُّق الاجتنابي في تجنبه، حتى لو كان ذلك لا شعوريًا. بينما يسعى الأشخاص الذين لديهم نمط تعلق قلِق أو آمن إلى حل الخلاف لتحقيق قدر أكبر من التقارب العاطفي، وهذه النتيجة تكون غير مريحة بالنسبة

لصاحب نمط التعلُّق الاجتنابي الذي يسعى فعليًّا إلى البقاء بعيدًا. من أجل تفادي احتمالية التقارب، ويميل أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي إلى أن يصبحوا أكثر عدائية وتباعدًا بينما تتطور المشادات. وما لم يكن هناك اعتراف بالعملية التي ينطوي عليها الخلاف بين القلِق - الاجتنابي، فإن التباعد أثناء الخلاف يميل إلى تكرار نفسه، ويسبب الكثير من التعاسة؛ ومن ثم إذا تركت المشكلة دون معالجة، فقد يسير الوضع من سيئ إلى أسوأ.

- مع كل صدام، يفقد الشخص صاحب نمط التعلُّق القلق المزيد من مكانته: أثناء المعارك المريرة بين الشركاء أصحاب نمطي التعلُّق القَلِق والاجتنابي؛ تلك التي لا توجد بها ضوابط وتوازنات آمنة، تطغى المشاعر السلبية على الأشخاص الذين يتبعون نمط التعلُّق القَلِق. وعندما ينجرحون، فإنهم يتحدثون ويفكرون ويتصرفون بطريقة متطرفة، لدرجة التهديد بالمغادرة (السلوك الاحتجاجي). ورغم ذلك، بمجرد أن يهدأوا، تغمرهم الذكريات الإيجابية، ثم يسيطر عليهم الندم؛ فيتواصلون مع شركائهم في محاولة للتصالح، لكنهم غالبًا ما يُقابلون برد فعل عدائي؛ لأن أصحاب نمط التعلُّق الاجتنابي يتفاعلون بشكل مختلف مع الشجار. إنهم يكبتون كل الذكريات المتعلقة بالتعلُّق، ويتذكرون أسوأ ما في شركائهم.

ما يحدث غالبًا في هذه المرحلة، في حال إن كنت شخصًا يتبع نمط التعلُّق القلِق، هو أنك لا تفشل في حل الخلاف *الأصلي* فحسب، بل تجد نفسك الآن في وضع أسوأ مما كنت عليه في البداية. والآن عليك أن تتوسل لمجرد العودة إلى حالتك الأولية غير المرضية (وغالبًا ما يتعين عليك التنازل أكثر)، ومن ثم فإن أية آمال في حياة أفضل معًا تذهب أدراج الرياح.

.9

الهروب من فخ القَلِق والاجتنابي: كيف يمكن للزوجين ذوَيْ نمطي القلِق والاجتنابي إيجاد قدر أكبر من الأمان

إذا اكتشفت أن معظم الصعوبات التي تواجهها يمكن إرجاعها فعليًّا إلى الاحتياجات الحميمية المتضاربة، فهل هناك أي شيء يمكنك القيام به حيال ذلك؟

لعل أحد أكثر الاكتشافات إثارة للاهتمام في أبحاث التعلق الخاصة بالبالغين هو أن أنماط التعلق راسخة لكنها مرنة. وهذا يعني أنها تبقى ثابتة بمرور الوقت، لكنها يمكن أن تتغير أيضًا. وحتى الآن، وصفنا بالتفصيل ما يحدث في العلاقات التي تجمع بين شخصين أحدهما يتبع نمط التعلق القلِق والآخر يتبع نمط التعلق الاجتنابي إذا تُركت تسير في مسارها المعتاد، لكننا هنا نود أن نمنح هؤلاء الأزواج فرصة للعمل معًا حتى يصبحوا أكثر أمانًا.

تُظهر أبحاث التعلق أن الأشخاص يميلون إلى أن يصبحوا أكثر أمانًا عندما يكونون في علاقة مع شخص يتبع نمط التعلق الآمن، ولكن

هناك أيضًا أملًا في مستقبل الزوجين عندما لا يكون أي منهما يتبع نمط التعلق الآمن. فقد توصلت الدراسات إلى أن "التهيئة" الأمنية - أي تذكير الأشخاص بالتجارب المعززة للأمان التي مروا بها - يمكنها أن تساعدهم على خلق شعور أكبر بالأمان. عندما يتذكر الأشخاص علاقة سابقة بشخص يتبع نمط التعلق الآمن، أو يستمدون الإلهام من مثل أعلى في حياتهم يتبع نمط التعلق الآمن، فإنهم غالبًا ما ينجحون في تبني طرق آمنة. ونظرًا إلى أن نمط تعلق الشخص يتغير تدريجيًّا نحو مزيد من الأمان، فإنه يتصرف بشكل بنّاء أكثر في العلاقات، بل يتمتع بصحة نفسية وجسدية أفضل. وإذا كان كلا الشريكين قادرًا على القيام بذلك، فقد تكون النتائج رائعة.

تحديد مثلك الأعلى الآمن المتكامل

يمكن أن تكون التهيئة الأمنية بسيطة مثل التفكير في الأشخاص الذين يتبعون نمط التعلق الآمن من حولك، وكيف يتصرفون في علاقاتهم. وللعثور على مثل هذا المثل الأعلى، استعرض في ذهنك مختلف الأشخاص في حياتك، في الماضي والحاضر. ويمكن أن يتمثل الحضور الآمن في شخص مقرب مثل أحد الوالدين أو أحد الأشقاء، أو ربما يكون شخصًا تعرفه بشكل عابر من العمل أو من خلال الأصدقاء. المهم أن يكون لدى هذا الشخص نمط تعلق آمن وطريقة آمنة في تعامله مع الآخرين. وبمجرد أن تتوصل إلى واحد أو أكثر من هؤلاء الأشخاص، حاول استحضار صور وذكريات محددة للطريقة التي يتفاعلون بها في الحياة: نوعية الكلام الذي يقولونه، وطريقة تصرفهم في المواقف المختلفة، وما الذي يختارون تجاهله وما الذي يستجيبون له، والطريقة التي يتصرفون بها عندما يشعر شريكهم بالإحباط، ونظرتهم العامة للحياة والعلاقات. وعلى سبيل المثال:

"ذات مرة عندما اختلفت مع مديري، عارضته بشدة. فأبدى اهتمامًا حقيقيًّا بما كنت أقوله، وأقام حوارًا معي بدلًا من الدخول في مجابهة معي".
"دائمًا ما يشجع كل من صديقي المقرب، جون، وزوجته لورا، أحدهما الآخر على القيام بالأشياء التي يكنان شغفًا تجاهها. وعندما قررت لورا ترك مكتب المحاماة الخاص بها والتوجه إلى العمل الاجتماعي، كان جون أول من منحها موافقته، على الرغم من أن ذلك كان يعني انخفاضًا كبيرًا في مواردهما المالية".

علاقتك مع حيوانك الأليف كنموذج يحتذى به!



تصف "سوزان فيليبس"، المؤلفة المشاركة لكتاب *Healing Together*، علاقتنا مع حيواناتنا الأليفة كمصدر إلهام لعلاقاتنا الزوجية. وتشير في كتابتها إلى أننا نرى أن حيواناتنا الأليفة عطوفة وإيثارية على الرغم من العديد من التصرفات السيئة التي ترتكبها: فهي توقظنا في الليل، وتدمر الأشياء الثمينة لدينا، وتريد أن تحظى باهتمامنا الكامل، ومع ذلك نتغاضى عن هذه السلوكيات ونشعر شعورًا إيجابيًّا نحوها. في الحقيقة، تعتبر علاقتنا بحيواناتنا الأليفة مثالًا ممتازًا على الوجود الآمن في حياتنا. ويمكننا الاستفادة من مواقفنا تجاه حيواناتنا الأليفة كمصدر آمن داخلنا؛ فنحن لا نفترض أن حيواناتنا الأليفة تفعل أشياء عن قصد لإيذائنا، كما أننا لا نحمل ضغائن لها حتى عندما تأكل شيئًا لا يصلح لها أو تتسبب في حدوث فوضى، بل نظل نحييها بحرارة عند عودتنا إلى المنزل (حتى بعد مرورنا بيوم عصيب في المكتب)، ونتمسك بها مهما حدث.

راجع جميع الأمثلة الآمنة التي توصلت إليها، ولخص الخصائص التي ترغب في تبنيها، وسيصبح هذا هو مثلك الأعلى الآمن المتكامل. هذا ما عليك السعي له.

إعادة تشكيل نماذج عملك

في البحث الذي أجري على التعلق، يعد "نموذج العمل" عبارة تصف نظام معتقداتنا الأساسي عندما يتعلق الأمر بالعلاقات: ما الذي يدفعك إلى المضي قدمًا؟ وما الذي يجعلك تنغلق؟ وما مواقفك وتوقعاتك؟ باختصار، ما الذي يحفزك في العلاقات؟ ومن المفيد أن تفهم بواطن نموذج عملك وظواهره كخطوة أولى لتحديد أنماط الأفكار والمشاعر والأفعال التي تقف في طريق أن تصبح أكثر أمانًا.

إنشاء قائمة جرد علاقاتك

لذلك، إن أول شيء هو أن تكون على دراية بنموذج العمل الذي يحكم سلوك علاقتك. على الرغم من أنه قد تكون لديك فكرة جيدة عن نمط التعلق الخاص بك من خلال ما قرأته حتى الآن، فإن قائمة جرد العلاقات ستساعدك على أن ترى بشكل أوضح كيف يؤثر نمط تعلقك في أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك اليومية خلال المواقف مع شريك الحياة.

ستستعرض قائمة الجرد علاقاتك السابقة والحالية من منظور التعلق. وتكشف الأبحاث التي أجريت على الآلية الجزيئية للذاكرة والتعلم أنه كلما استدعينا مشهدًا - أو استرجعنا ذكرى معينة لعقلنا الواعي - فإننا نشوشه، ومن خلال القيام بذلك، نغيره إلى الأبد. إن ذكرياتنا ليست مثل الكتب القديمة في المكتبة، ملقاة على الرفوف يعلوها الغبار ولا تتغير حالها، بل إنها أشبه بكائن حي يتنفس. وما نتذكره اليوم من ماضينا هو في الواقع نتاج التعديل وإعادة التشكيل الذي يحدث على مر السنين كلما تذكرنا تلك الذكرى المعينة. بعبارة أخرى، تشكل تجاربنا الحالية نظرتنا إلى تجاربنا السابقة. من خلال إنشاء قائمة جرد التعلق الخاص بك، فإنك تعيد النظر في ذكرياتك عن تجارب العلاقات السابقة من منظور جديد متجدد.

وسيسمح لك استعراضها من خلال منظور التعلق بتغيير بعض المعتقدات غير المفيدة التي تعتمد على تلك الذكريات المعينة، ومن خلال القيام بذلك سيعاد تشكيل نموذج العمل الخاص بك إلى نموذج أكثر أمانًا.

ستجد في الصفحات التالية قائمة جرد العلاقات الخاصة بالتعلق. ويعد إنشاء قائمة الجرد مهمة يجب أن تقوم بها بمفردك؛ لذا احرص على تخصيص وقت هادئ كافٍ للعمل عليها جيدًا، حتى تحصل حقًّا على صورة كاملة ودقيقة عنك من منظور التعلق. ابدأ في العمود الأيمن (1)، بسرد أسماء جميع شركائك في الماضي والحاضر. ويمكن أن يشمل هؤلاء الأشخاص الذين تمت خطبتك عليهم لفترة وجيزة. ونقترح العمل بشكل عمودي؛ أي الانتهاء من عمود واحد في كل مرة. إذ يشجعك إكمال الجرد عموديًّا على التركيز بشكل أقل على كل سيناريو بعينه وتحقيق صورة متكاملة لنموذج العمل الخاص بك عبر العلاقات. وكلما جمعت قدرًا أكبر من المعلومات، كان ذلك أفضل. وفي العمود 2، اكتب ما تتذكره عن العلاقة، أي: كيف كانت؟ وما الأشياء التي تبرز أكثر عندما تحاول تذكر وقتكما معًا؟ بمجرد كتابة ذكرياتك العامة عن العلاقة، يتيح لك العمود 3 إلقاء نظرة فاحصة وتحديد سيناريوهات معينة تسهم في تفعيل أو تثبيط نظام التعلق الخاص بك. ويسألك العمود 4 عن كيفية استجابتك لهذه المواقف: ماذا فعلت؟ وبماذا كنت تفكر؟ وكيف كان شعورك؟ كما أن القوائم الموجودة أسفل قائمة الجرد معدة لمساعدتك على تذكر ردود الفعل هذه.

العمود 5 هو خطوة تالية جوهرية؛ حيث ستحتاج إلى إعادة تقييم هذه التجارب من منظور التعلق لتكوين نظرة ثاقبة للأمور التي أثرت في علاقاتك. ما مشكلات التعلق الكامنة وراء ردود فعلك: السلوك الاحتجاجي؟ تثبيط نظام التعلق؟ عُد إلى القوائم كدليل إرشادي لك. وفي العمود 6، يُطلب منك التفكير في الطرق التي يؤذيك بها رد فعلك - الذي يُترجم الآن إلى مبادئ التعلق - وتقف في طريق سعادتك. أخيرًا، يطالبك العمود 7 بالتفكير في طرق جديدة وآمنة للتعامل مع هذه المواقف باستخدام مثل أعلى في حياتك معزز للأمان، وكذلك استخدام المبادئ التي يتبعها أصحاب نمط التعلق

الآمن التي حددناها في هذا الكتاب (وكذلك الموضحة في الجدول بصفحة 173).

قائمة جرد العلاقات

1. الاسم	2. ماذا كان شكل العلاقة السابقة/ الحالية؟ ما الأنماط المتكررة التي يمكنك تذكرها؟	3. الموقف الذي أدى إلى تفعيل أو تثبيط نظام التعلق	4. رد فعلي (الأفكار والمشاعر والتصرفات)

5. نماذج عمل ومبادئ التعلق غير الآمن	6. كم سأخسر بالخضوع لنماذج العمل والمبادئ هذه	7. تحديد مثل أعلى آمن يكون وثيق الصلة بهذا الموقف ومبادئ آمنة لتبنيها. وما صلته بهذا؟

الأفكار والمشاعر وردود الفعل الشائعة لدى صاحب نمط التعلق *القلِق*

•

الأفكار

- قراءة الأفكار: لقد انتهى الأمر، أعرف أنه سيتركني.
- لن أجد أي شخص آخر.
- كنت أعرف أن هذا كان أروع من أن يدوم.
- التفكير القائم على كل شيء أو لا شيء: لقد دمرت كل شيء، ولا يمكنني فعل أي شيء لإصلاح الموقف.
- لا يمكنه معاملتي بهذه الطريقة! سوف أريه ماذا سأفعل!
- كنت أعلم أن شيئًا ما سيحدث؛ فلا شيء يسير معي على ما يرام على الإطلاق.
- لا بد أن أتحدث إليه أو أن أقابله الآن.
- من الأفضل له أن يعود زاحفًا ليطلب مني الصفح، وإلا فلينسني إلى الأبد.
- ربما إذا بدوت فائقة الجمال أو تصرفت بدلال، ستنجح الأمور.
- إنه رائع للغاية، فلماذا يريد أن يكون معي إذن؟
- تذكر كل الأشياء الجيدة التي فعلها وقالها شريكك بعد أن تهدأ من الشجار.
- تذكر فقط الأشياء السيئة التي قام بها شريكك أثناء الشجار.

المشاعر

- حزين
- غاضب
- خائف
- يائس
- قانط
- غيور
- عدائي
- انتقامي
- مذنب
- كاره لذاته
- متوتر
- مضطرب
- مستاء
- محبط
- مكتئب
- ذليل
- مليء بالكراهية
- متذبذب
- منفعل
- منبوذ
- غير محبوب
- وحيد
- مساء فهمه
- غير مقدر

التصرفات

- يسيء التصرف.
- يحاول إعادة التواصل بأي ثمن.
- يفتعل شجارًا.
- ينتظر حتى يقوم الطرف الآخر بخطوة التصالح الأولى.
- يهدد بالرحيل.
- يتصرف بشكل عدائي؛ يشيح بنظره عن الطرف الآخر، وينظر إليه بازدراء.
- يحاول أن يثير شعوره بالغيرة.
- يتظاهر بأنه مشغول أو صعب الوصول إليه.
- ينسحب؛ أي يمتنع عن التحدث مع شريكه أو يبتعد عنه جسديًّا.
- يتصرف على نحو عابث.

الأفكار والمشاعر وردود الفعل الشائعة لدى صاحب نمط التعلق *الاجتنابي*

•

الأفكار

- التفكير القائم على كل شيء أو لا شيء: كنت أعرف أنه لم يكن مناسبًا لي، وهذا يثبت ذلك!
- الإفراط في التعميم: كنت أعلم أنني لم أخلق لأكون في علاقة قوية.
- إنه يسيطر على حياتي، لا يمكنني تحمل الأمر!
- الآن عليَّ أن أفعل كل شيء بطريقته، وهذا ثمن باهظ جدًّا.
- أحتاج إلى الخروج من هنا، أشعر بالاختناق.
- إذا كان هو "شريك الأحلام"، فلن يحدث مثل هذا النوع من الأشياء.
- عندما كنت مع (الشريك السابق) لم يكن هذا يحدث.
- النية الخبيثة: إنه يسعى حقًّا لإزعاجي، هذا واضح جدًّا...
- إنه يريد تقييدي فحسب، إن هذا ليس حبًّا حقيقيًّا.
- تخيل الشعور بالمتعة مع أشخاص آخرين.
- سأكون أفضل حالًا وحدي.
- يا له من أمر مثير للاشمئزاز، إنه شديد الاحتياج! وهذا مثير للشفقة.

المشاعر

- منطوٍ على نفسه
- مساء فهمه
- محبط
- مستاء
- غاضب
- عدائي
- مضغوط
- متحفظ
- غير مقدر
- بلا قيمة

المشاعر

- مخدوع
- قانط
- متوتر
- هازئ
- مليء بالكراهية
- مضطرب
- معتد بنفسه
- لا يثق بأحد
- مزدرٍ

التصرفات

- يسيء التصرف.
- ينهض ويغادر.
- يقلل من شأن شريك حياته.
- يتصرف بعدائية، وينظر بازدراء.
- يبدي ملاحظات انتقادية.
- ينسحب نفسيًّا أو جسديًّا.
- يقلل التواصل الجسدي.
- يجعل المشاركة العاطفية في أضيق نطاق ممكن.
- يتوقف عن الاستماع إلى شريك حياتك، أو يتجاهله.

مبادئ التعلق المحتملة التي تلعب دورًا مؤثرًا

•

نمط التعلق القلِق

- السلوك الاحتجاجي.
- إستراتيجيات التفعيل؛ أي فكرة أو شعور أو سلوك من شأنه أن يؤدي إلى زيادة الرغبة في إعادة التواصل.
- رفع شريكك إلى مقام عالٍ.
- الشعور بالضآلة والدونية مقارنة بشريكك.
- رؤية/ تذكر فقط أفضل ما في شريكك بعد الشجار (مع نسيان جانبه السلبي).
- الخلط بين نظام التعلق المفعل والحب.
- العيش في منطقة الخطر (انظر الرسم التخطيطي في الفصل الخامس).
- العيش في حالة تقلب عاطفي من خلال الإدمان على الأفراح والأتراح.

نمط التعلق الاجتنابي

- استراتيجيات التثبيط.
- الخلط بين مفهوم الاعتماد على الذات وبين الاستقلال.
- تضخيم أهميتك واحترامك لذاتك بينما تحط من شأن شريكك.
- رؤية الجانب السلبي فقط في شريكك وتجاهل الجانب الإيجابي.
- افتراض النية الخبيثة في تصرفات شريكك.
- تجاهل التلميحات العاطفية لشريكك.
- التوق إلى وهم الشريك السابق.
- تخيل "شريك الأحلام".
- كبت العواطف ومشاعر الحب

أمثلة على المبادئ التي يتبعها أصحاب نمط التعلق الآمن

•

الأفكار

- كن موجودًا.
- لا تتدخل.
- تصرف بشكل مشجع.
- تواصل بفاعلية.
- لا تمارس الألاعيب.
- انظر إلى نفسك كمسئول عن سعادة شريكك.
- جاهر بحبك؛ كن شجاعًا وصادقًا في تعاملاتك.
- حافظ على التركيز على المشكلة المطروحة.
- لا تصدر التعميمات أثناء الخلاف.
- أطفئ نيران الغضب قبل أن يتحول الأمر إلى حريق هائل: اهتم بالأشياء التي تزعج شريكك قبل أن يتفاقم الوضع.

قد يكون من المفيد في بعض الأحيان مراجعة قائمة الجرد مع شخص يعلم نمط تعلقك، مثل أحد أفراد الأسرة أو صديق مقرب أو معالج. ويمكن أن تمنحك القدرة على اللجوء إلى شخص على دراية بأنماطك منظورًا جديدًا ومختلفًا عندما يدخل نظامك في حالة من النشاط المتصاعد، ويكون حكمك مشوشًا بسبب التفعيل/ التثبيط. ويمكن أن يذكرك هذا الشخص بميول التعلق المدمرة الخاصة بك، ويساعدك على الانتقال إلى حالة عاطفية أكثر أمانًا قبل أن تسيء التصرف وتؤذي العلاقة.

إذا كنت قد أكملت قائمة جرد العلاقات، فإنك إذن قد حددت نموذج العمل الخاص بك، والطرق التي قد يتعارض بها مع سعادتك وإنتاجيتك. ربما تكون قد رصدت الأنماط المتكررة في علاقاتك والطريقة التي تثير بها أنت وشركاؤك (في الماضي أو الحاضر) بعضكم غضب بعض، ويمكنك تلخيصها كذلك بنفسك.

نموذج العمل الخاص بي - تلخيص الجرد

هل يمكنك تحديد مواقف معينة تميل فيها إلى تفعيل (إذا كنت تتبع نمط التعلق القَلِق) أو تثبيط (إذا كنت تتبع نمط التعلق الاجتنابي) نظام التعلق الخاص بك في العلاقات؟

- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________

هل يمكنك اكتشاف الطرق التي منعك بها نموذج العمل غير الفعال من تحقيق المزيد من الأمان؟

- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________

ما مبادئ التعلق الرئيسية التي تلعب دورًا مؤثرًا في علاقاتك؟

- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________

عد إلى قائمة الجرد، واسأل نفسك كيف يمكن للمُثل العليا الآمنة (أو المثل الأعلى الآمن المتكامل) أن تلقي ضوءًا جديدًا على مشكلات العلاقة التي تواجهها.

- ماذا سيفعلون لو كانوا في مثل هذا الموقف؟
- ما وجهة النظر التي قد يطرحونها؟
- ماذا سيقولون لك إذا علموا أنك تواجه هذه المشكلة؟
- ما صلة تجربتك معهم بالموقف الذي أنت فيه؟

ستساعدك الإجابة عن هذه الأسئلة على إكمال العمود الأخير والجوهري من قائمة الجرد.

سيتيح لك المثالان التاليان فهمًا أفضل لكيفية عمل هذا النهج وكيفية استخدام قائمة الجرد.

الرسالة النصية التي أنقذت الموقف

عندما أجرينا مقابلة مع "جورجيا" و"هنري" من أجل الكتاب، كانا يتشاجران باستمرار. ووفقًا لما قاله "هنري"، لم يكن أي شيء يفعله يرضي "جورجيا" مطلقًا، وكان دائمًا ما يتم تأنيبه وانتقاده. من جانبها، اعتقدت "جورجيا" أن مسئولية الزواج تقع على عاتقها؛ حيث كان عليها ملاحقة "هنري" من أجل وضع الخطط البسيطة كذلك، وكانت دائمًا هي التي تبادر بكل شيء - بدءًا من شراء هدية يوم ذكرى الميلاد لأمه إلى تحديد الشقة التي سيستأجرانها. كانت تشعر بالوحدة الشديدة في هذه الزيجة. وعندما شجعنا "جورجيا" على بدء مراقبة نموذج عملها الذي كان من الواضح أنه يتبع نمط التعلق القَلِق، توصلت إلى موقف بعينه كان يحدث بشكل متكرر ويضايقها دائمًا. لم يكن لدى "هنري" وقت للتحدث معها خلال يوم العمل. كانت تتصل وتترك رسالة، لكنه نادرًا ما يعاود الاتصال بها. وتضمنت قائمة جرد "جورجيا" البيانات التالية:

1. الاسم	2. ماذا كان شكل العلاقة السابقة/ الحالية؟ ما الأنماط المتكررة التي يمكنك تذكرها؟	3. الموقف الذي أدى إلى تفعيل أو تثبيط نظام التعلق	4. رد فعلي (الأفكار والمشاعر والتصرفات)
"هنري"	أشعر بالوحدة والافتقار إلى الاهتمام في هذه العلاقة. لقد سئمت من القيام بمعظم ما تتطلبه العلاقة بمفردي.	لا يرد "هنري" على المكالمات طوال يوم العمل.	أشعر بالقلق والاستياء. وأتساءل عما إذا كنت قد فعلت شيئًا ما أغضب "هنري". أشعر بالتوتر. أتصل باستمرار أو أجبر نفسي على الانتظار حتى يتصل بي. أتصرف بشكل عدائي عندما يتصل هاتفيًا.

7. تحديد مثل أعلى آمن يكون وثيق الصلة بهذا الموقف ومبادئ آمنة لتبنيها. ما صلته بهذا؟	6. كم سأخسر بالخضوع لنماذج العمل والمبادئ هذه	5. نماذج عمل ومبادئ التعلق غير الآمن
أخبرتني "ديبي"؛ معالجتي النفسية التي كانت تعتبر وجودًا آمنًا عظيمًا في حياتي بالاتصال بها كلما شعرت بالضيق. قالت لي: "جورجيا، أفضل أن أقضي عشر دقائق على الهاتف معك بدلًا من أن تظلي متضايقة طوال اليوم". لم ينتهِ بي المطاف قط بالاضطرار إلى الاتصال بها. فقد كان وجودها هو المهم. أظن أنني لست بحاجة للتحدث إلى "هنري" مرات عديدة، ولكن احتياجي الفعلي هو أن أعرف أنه موجود ومتواصل. باتصالي بـ "هنري" عدة مرات، فأنا أنتهك أيضًا القاعدة الآمنة الأساسية المتمثلة في عدم التدخل.	بدلًا من التواصل مع "هنري"، ينتهى الأمر بي بالشجار معه. كما يؤثر القلق بشأن مدى وجوده سلبيًا على تركيزي في العمل؛ وهذا يحدث رغم علمي بأنه يحبني!	*التفعيل:* شعور القلق والاضطراب والحاجة إلى التحدث إلى "هنري" **الآن** هي طريقة نظام تعلقي للبقاء بالقرب من "هنري". ***سلوك احتجاجي:*** التصرف بشكل عدائي عندما يتصل "هنري" هو طريقتي في جعل "هنري" يولي اهتمامًا حقيقيًا بي ويحاول التصالح معي.

كان "هنري"، الذي لديه نمط تعلق اجتنابي، منشغلًا في العمل مع المرضى، ويصاب بالإحباط بسبب المكالمات والرسائل النصية الواردة من "جورجيا". وعندما يعاود الاتصال بها في النهاية، يبدأ الحوار بنبرة جافة من شأنها أن تؤثر في مسار المحادثة بالكامل. وهذا هو شكل جزء من قائمة الجرد لديه:

1.الاسم	2. ماذا كان شكل العلاقة السابقة/ الحالية؟ وما الأنماط المتكررة التي يمكنك تذكرها؟	3. الموقف الذي أدى إلى تفعيل أو تثبيط نظام التعلق	4. رد فعلي (الأفكار والمشاعر والتصرفات)
"جورجيا"	لا يوجد سلام وهدوء أبدًا في علاقتنا. تطلب "جورجيا" قدرًا كبيرًا من الاهتمام.	تتصل "جورجيا" هاتفيًا وترسل رسائل نصية مرارًا وتكرارًا عندما أكون مشغولًا في العمل.	أشعر بالإحباط. أشعر بالغضب عند التفكير في مدى احتياج "جورجيا" لي. أغلق هاتفي أو أرد على مكالماتها بفظاظة وانزعاج.

5. نماذج عمل ومبادئ التعلق غير الآمن	6. كم سأخسر بالخضوع لنماذج العمل والمبادئ هذه	7. تحديد مثل أعلى آمن يكون وثيق الصلة بهذا الموقف ومبادئ آمنة لتبنيها. ما صلته بهذا؟
التثبيط: أرى "جورجيا" شديدة الاحتياج وتبالغ في الاعتماد عليَّ. أنسى أنها لا تحاول مضايقتي، وأنها تحبني وتهتم بشأني. **الانسحاب:** أبعد نفسي عنها من خلال إغلاق هاتفي أو التصرف بشكل عدائي عندما نتحدث في نهاية الأمر.	عندما أعود للمنزل، تكون "جورجيا" غاضبة وأشعر بالذنب تجاهها. كما أنها تتصل أيضًا لسبب وجيه (مثلًا بأي مطعم أود أن تحجز لنا فيه الليلة) ومن ثم فإنني أخسر بتجاهلها.	يتواصل رئيسي في العمل مع زوجته دائمًا. إنهما ثنائي قوي في المستشفى؛ وكلاهما رئيس قسم. إنها كذلك تتصل لتتأكد من أن جدول عمله يترك له متسعًا من الوقت لممارسة الرياضة. إنهما يساعد كل منهما الآخر على النجاح. إنني أنتهك أيضًا القاعدة الآمنة الأساسية للأمان الخاصة بـ "الوجود". أنا بحاجة إلى إيجاد طريقة لأكون موجودًا من أجل "جورجيا" عندما تحتاج إليَّ.

بمجرد أن حلل كل من "جورجيا" و"هنري" نماذج عملهما، بدأ رؤية وضعهما بشكل مختلف. فقد أدرك "هنري" أنه بتجاهله احتياجات زوجته والسخرية من اعتمادها عليه، كان يزيد الأمور سوءًا، ويسبب التعاسة في العلاقة. كما أدركت "جورجيا" أنها باستخدام السلوك الاحتجاجي كانت في الواقع تبعد "هنري" عنها بدلًا من جعله يرغب في الوجود من أجلها كما كانت تفترض. عندما جلسا وتحدثا عن هذه المشكلة المتكررة، كان كلاهما أكثر جاهزية. فقال "هنري" إنه على الرغم من أنه كان يفكر فيها طوال اليوم، فقد كان مشغولًا للغاية لدرجة أنه لم يكن لديه الوقت للتوقف والاتصال بها. كان من المطمئن لـ "جورجيا" أن تسمع أن "هنري" يقول إنه يفكر فيها كثيرًا عندما يكون كل منهما بعيدًا عن الآخر. لقد تفهمت أيضًا جدول أعماله المزدحم، وعرفت فقط أنها كانت بحاجة إلى الشعور بمزيد من التواصل معه طوال اليوم.

ثم وجدا حلًّا رائعًا؛ فقد سألها "هنري" عما إذا كان من المقبول بالنسبة لها أن يرسل لها رسالة نصية مكتوبة مسبقًا كلما فكر فيها. لن يستغرق الأمر سوى لحظة من وقته، ولكنه سيقلل من قلق "جورجيا" إلى حد كبير. كان لهذا الحل تأثير رائع على علاقتهما. بالنسبة لـ "جورجيا"، فإن تلقي رسالة تعبر عن "التفكير فيها" منحها الهدوء والقدرة على التركيز بشكل أفضل في العمل، وشعر "هنري" بقدر أقل من الاستياء بمجرد أن أدرك أن "جورجيا" ليست تسعى لتدمير حياته المهنية من خلال تذمرها اللامتناهي. في الواقع، من خلال وضع علاقة رئيسه المميزة بزوجته نصب عينيه، استطاع أن يرى كيف يمكن للقاعدة الآمنة أن تساعد على تقدم حياته المهنية. عندما كان يلتقيان في المساء، تلاشى التوتر ولم يعد هناك احتياج وعدائية.

واقعة معجون الأسنان

أراد "سام" حقًّا الزواج بـ "جريس" عندما انتقلت إلى مدينة نيويورك. لقد ظلا مخطوبين أكثر من عامين، وكان يرى أنه سيكون من الجيد السرعة في إتمام الزواج. علاوة على ذلك، كانا يفكران طوال الوقت في عش الزوجية وفي تقاسم الإيجار فيما بينهما! فضلت "جريس" عدم العيش في شقة "سام"؛ حيث أرادت بدلًا من ذلك استئجار مكان أكبر بحيث يمكن لكليهما المشاركة بشكل متساوٍ، لكن "سام" رفض؛ إذ كان يحب شقته الصغيرة، ولا يرى أي سبب لإنفاق المال في الوقت الذي كان يمتلك فيه مكانًا خاصًّا به. كان على يقين بأنهما يستطيعان إنجاح الأمر. ومع ذلك، كان لديه بعض التردد؛ لأنه لم يسبق له أن تشارك السكن مع أي شخص من قبل، وكان له أسلوب معين في العيش. لكن على مر السنين، كان يشعر أيضًا بالوحدة التي تصاحب الاكتفاء الذاتي، وأراد شيئًا أكثر من ذلك. ثم عندما تزوج بـ "جريس"، بدأ "سام" يشعر بالضغط يتصاعد، بل شعر أحيانًا بأنه سيختنق. فقد كانت أغراضها ملقاة في كل مكان؛ مما أشعره بأنه سيفقد ملاذه الهادئ، كما شعر بأن منزله قد تعرض للغزو. أخيرًا ذات يوم فقد أعصابه؛ وكان الأمر متعلقًا بمعجون الأسنان. كانت "جريس" دائمًا تضغط على معجون الأسنان من المنتصف، بينما كان هو يحرص على الضغط عليه بعناية من الأسفل إلى الأعلى. وعندما رأى أنبوب معجون الأسنان منبعجًا، ثارت ثائرته، وقال لـ "جريس" إنها مستهترة ومهملة. فوجئت "جريس" بما قاله؛ إذ كانت تحاول جاهدة أن تجعل وجودها في الشقة غير مزعج، وكان الهجوم عليها هو آخر ما توقعته.

بعد فترة، وبعد التفكير مليًّا في الأمور، كشف "سام" عن الأمور التالية:

1.الاسم	2. ماذا كان شكل العلاقة السابقة/ الحالية؟ ما هي الأنماط المتكررة التي يمكنك تذكرها؟	3. الموقف الذي أدى إلى تفعيل أو تثبيط نظام التعلق	4. رد فعلي (الأفكار والمشاعر والتصرفات)
"جريس"	كنت أظن أننا منسجمان، والآن لم أعد متأكدًا من ذلك. ربما لست مؤهلًا للعيش مع شخص آخر.	بعد زواجي بـ"جريس" وانتقالها للعيش في شقتي، وإجراء تغييرات والقيام بأشياء بطريقتها؛ كانت مشكلة معجون الأسنان هي القشة التي قصمت ظهر البعير.	أشعر بالانزعاج والغضب. أرى أن الزواج بـ"جريس" خطأ كبير؛ وأشعر بأنني غريب في منزلي. أشعر بأنني محاصر. أتصيد الأخطاء في كل ما تفعله "جريس". وأفكر كم هي غير كفؤة. وأتجهم كثيرًا.

5. نماذج عمل ومبادئ التعلق غير الآمن	6. كم سأخسر بالخضوع لنماذج العمل والمبادئ هذه	7. تحديد مثل أعلى آمن يكون وثيق الصلة بهذا الموقف ومبادئ آمنة لتبنيها. ما صلته بهذا؟
التثبيط: أرى "جريس" خرقاء ومتطفلة. أكبت مشاعر الحب، وأتغافل عن مدى أهمية زواجنا، ومدى التعاسة والوحدة التي كنت أشعر بها في الماضي.	أردتها أن تفعل كل شيء في المنزل بطريقتي، ما جعلها متوترة والتوتر أمر معد. أخاطر بعلاقتي بـ"جريس"، وأؤذي الشريك الوحيد الذي أهتم بأمره حقًا. العيش بمفردي سيكون أشبه بالعودة إلى نقطة الصفر. لقد كنت وحيدًا وتعيسًا. وهذا ما دفعني إلى اللجوء للعلاج النفسي. ومن خلال هذا العلاج تمكنت من الزواج بـ"جريس".	قال معالجي أن أمنح الأمر بعض الوقت فقط، وألا أقول أية تصريحات رنانة عن عدم الاستعداد للعيش مع شخص ما. إنها مرحلة تأقلم. يعيش أعز أصدقائي مع زوجته منذ أكثر من عام الآن. يذهبان لشراء الطعام معًا، ويقومان بالأعمال المنزلية الأخرى جنبًا إلى جنب. كنت أشعر بالغيرة الشديدة منهما قبل أن أتزوج بـ"جريس". إنني أنتهك القاعدة الآمنة الأساسية المتمثلة في عدم التدخل. هذا المكان جديد بالنسبة لها. يجب أن أكون داعمًا ولا أجعلها تشعر بالضيق.

وهذا شكل مشاركة "جريس":

1.الاسم	2. ماذا كان شكل العلاقة السابقة/ الحالية؟ ما الأنماط المتكررة التي يمكنك تذكرها؟	3. الموقف الذي أدى إلى تفعيل أو تثبيط نظام التعلق	4. رد فعلي (الأفكار والمشاعر والتصرفات)
"سام"	لا أعرف ما الذي حدث مؤخرًا. لقد كنا منسجمين، ولكن منذ أن تزوجنا، وهو يتصرف ببرود وبشكل غير ودي. أعرف أنه كان من الأفضل أن نعيش في منزل جديد.	الزواج منه والتعرض للانتقاد المستمر.	أشعر بأن كل ما أفعله خطأ. أنا واثقة بأنه لم يعد يحبني. لماذا تزوجت به؟ لقد أصبحت أتصرف كضيفة في منزلي. الآن أنا محاصرة. وأشعر بالنقص الشديد. فهل أنا حقًّا مهملة؟ أعتقد أننا لن نتمكن من الاستمرار على هذا الوضع. ومن المحتمل أن ننفصل قريبًا.

5. نماذج عمل ومبادئ التعلق غير الآمن	6. كم سأخسر بالخضوع لنماذج العمل والمبادئ هذه	7. تحديد مثل أعلى يكون وثيق الصلة بهذا الموقف ومبادئ أمان لتبنيها. ما صلته بهذا؟
تعميم سيناريو محدد على العلاقة بأكملها. التقليل من شأن نفسي. القفز إلى استنتاج مفاده "لقد انتهى زواجنا". الاستغراق في الذكريات والمشاعر السلبية.	أصنع مرة أخرى نبوءة ذاتية التحقق. سأتصرف بشكل عدائي وبغيض، وأصبح منزعجة إلى أن ينتهي الزواج بالفعل. لا أستطيع التفكير في حل محدد عندما أرى الأشياء بهذا الشكل المبالغ فيه.	لقد أوضحت لي أختي نقطة جيدة؛ حيث قالت إن "سام" يعيش ويعمل من المنزل، وأنا موجودة معه لفترات طويلة. ربما يكون كل هذا أكبر مما يستطيع احتماله في وقت واحد. لن يضر أن تكون لدينا منطقة عازلة لتسهيل الوجود معًا بشكل تدريجي. يحتاج البشر إلى وقت للتكيف. قالت إنها عندما تزوجت مرت هي وزوجها أيضًا بفترة من التكيف. إنني أنتهك القاعدة الآمنة الأساسية المتعلقة بالدعم: يجب أن أكون داعمة له بشكل أكبر؛ حيث يشكل هذا الأمر صعوبة بالنسبة له أكثر مني.

بعد إجراء قائمة الجرد، أدرك "سام" أن السنوات التي عاش فيها بمفرده وإيمانه باكتفائه الذاتي قد أصبح يشكل الآن تحديًا مباشرًا. كان مرتبكًا مما يحدث، وناقش نظرته الجديدة مع "جريس". وأدركت "جريس" أنها مهددة جرَّاء حقيقة أن "سام" كان يواجه صعوبة في التكيف مع وجودها، كما رأت كيف كانت تفسر الموقف وتتفاعل معه بطريقة تضر بالعلاقة. لقد أحببت فكرة أختها المتمثلة في إيجاد منطقة عازلة. وبما أن صديقة "جريس" المقربة غادرت المدينة لمدة ستة أشهر، طرحت "جريس" فكرة استئجار شقة صديقتها الصغيرة بشكل ودي لفترة من الوقت حتى يتوافر لديها مكان خاص بها للقيام بأعمالها الفنية وهواياتها الأخرى دون القلق بشأن رد فعل "سام". فوجئ "سام" باقتراحها؛ حيث شعر بفرق كبير عندما عرف أن "جريس" لديها الآن بديل. وفجأة لم يعد يشعر بالاختناق وأصبح أقل انزعاجًا من التغييرات التي أجرتها. بعد الأشهر الستة التي كانت "جريس" خلالها نادرًا ما تبقى طويلًا في شقتها المستأجرة بشكل ودي، لم تكلف نفسها عناء البحث عن مكان آخر لتستأجره؛ حيث تكيفت هي و"سام" على العيش معًا.

جعل الوصول إلى الأمان عملية نمو مستمرة

تذكر أن أنماط التعلق ثابتة لكنها مرنة؛ فأن تصبح أكثر أمانًا هو عملية مستمرة. عند ظهور مصدر قلق أو عدم رضا جديد أو حدوث خلاف جديد، أدخل المعلومات الجديدة. وسيساعد هذا في سعيك لكسر أنماطك غير الآمنة، لكن التحرك نحو الأمان لا يقتصر فقط على معالجة المشكلات الموجودة في علاقتك؛ بل يتعلق الأمر أيضًا بالاستمتاع معًا. ابحث عن طرق للاستمتاع بوقتكما معًا كزوجين؛ كالذهاب في نزهة إلى الحديقة، أو مشاهدة فيلم وتناول العشاء بعدها في أحد المطاعم، أو مشاهدة مسلسل

تليفزيوني يعجبكما أنتما الاثنين؛ وخصص وقتًا لتكونا قريبين جسديًّا. إن التخلص من نموذج عملك غير الآمن سيكون له تأثير رائع على قدرتك على التعامل في حياتك بأكملها. وقد أثبتت الدكتورة "سو جونسون"، مؤسسة العلاج النفسي المرتكز على العاطفة من خلال عملها السريري وكتاباتها، أن خلق أمان حقيقي في العلاقة والاعتراف بأنك تعتمد عاطفيًّا على شريك حياتك في كل مستوى هو أفضل طريقة لتحسين الروابط العاطفية بينكما. وهناك رائد آخر في مجال التعلق التطبيقي هو الدكتور "دان سيجل" الذي يساعد الناس على أن يصبحوا أكثر أمنًا من خلال العديد من كتبه (*The Developing Mind*، *وكل كبيرة وصغيرة عن تربية الأطفال**، *والإبصار***، على سبيل المثال لا الحصر). باستخدام تقنية فريدة من نوعها، يعلِّم الأشخاص الذين لديهم أنماط تعلق غير آمنة كيفية سرد تاريخهم الماضي بطريقة آمنة. إن القدرة على تذكر ذكريات طفولتك الخاصة بعلاقاتك مع مقدمي الرعاية الأساسيين بطريقة أكثر ترابطًا لها تأثيرات ملحوظة؛ إذ تساعدك على أن تصبح أبًا أفضل وأكثر تدبرًا، وتحسِّن جوانب أخرى من حياتك.

عندما تبني علاقة آمنة، يفوز كلا الطرفين: إذا كنت الشريك صاحب نمط التعلق القَلِق، فستحظى بالتقارب الذي تتوق إليه، وإذا كنت الشريك صاحب نمط التعلق الاجتنابي، فستستمتع بقدر أكبر من الاستقلال الذي تحتاج إليه.

---

* متوافر لدى مكتبة جرير.

** متوافر لدى مكتبة جرير.

ماذا لو لم يتحقق هدف الأمان؟

ماذا يحدث إذا كنت غير قادر على القيام بذلك على الرغم من جهودك المبذولة لإبعاد علاقتك عن الوقوع في "الفخ" ودائرة انعدام الأمان المفرغة؟ يمكن أن يحدث هذا إما بسبب عدم وجود رغبة حقيقية في التغيير من جانب أحد الشريكين أو كليهما، أو لأن محاولاتك تفشل. ونعتقد أنه عندما تكون هناك علاقة تجمع بين شخصين يتبع أحدهما نمط التعلق القَلِق والآخر نمط التعلق الاجتنابي، خاصة عندما لا يكونان قادرين على إضفاء قدر أكبر من الأمان على علاقتهما، فإن هذه الاختلافات ستكون دائمًا جزءًا من حياتهما، ولن تختفي تمامًا أبدًا. لكننا نؤمن بشدة أيضًا بأن في المعرفة قوة، وقد يكون من المفيد جدًّا معرفة أن خلافاتكما المستمرة كزوجين ليست بسبب أن أحدكما يتسم بالجنون، بل لأن علاقتكما بها تصادم ذاتي لن يختفي.

تتعلق إحدى أهم فوائد هذه الرؤية بإدراكك لذاتك. وتعتبر التصادمات بشأن الحميمية في العلاقة مدمرة للغاية بالنسبة للشريك الذي لا يتبع نمط التعلق الاجتنابي، ويتعرض للإبعاد باستمرار من قبل الشريك صاحب نمط التعلق الاجتنابي. ويمكننا أن نرى هذا يحدث في الأمثلة التي نستشهد بها على مدار الكتاب؛ في سلوكيات مثل الحفاظ على درجة عالية من السرية، ثم إلقاء اللوم على الطرف الآخر لكونه غيورًا ويحتاج إلى الاهتمام، وفي تفضيل النوم في أسرَّة منفصلة، وفي إيجاد طرق لقضاء وقت أقل معًا. إذا كنت مع شريك يتبع نمط التعلق الاجتنابي، فستتعرض للرفض والصد باستمرار. بعد التعرض لإستراتيجيات التباعد هذه لفترة من الوقت، تبدأ في إلقاء اللوم على نفسك؛ حيث ترى أنه إذا كان شريكك برفقة شخص آخر، فإنه سيتصرف بشكل مختلف؛ إذ لا شك في أنه مع هذا الشخص الآخر يريد أن يتقرب منه أكثر مما هو معك؛ وعندئذ سيعتريك شعور بالنقص وبأنك غير جذاب.

يعد فهم أن لجدالاتكما المستمرة في الواقع معنى ضمنيًّا مخفيًّا بين السطور - أنها حقًّا يتعذر حلها - يغير نظرتك إلى دورك بشكل جذري. فبمجرد أن تفهم أن شريكك سيستخدم دائمًا مجالات الخلاف كوسيلة للحفاظ على مسافة بينكما، وأنه سيحتاج دائمًا إلى الانسحاب، بغض النظر عن الشخص الذي يوجد معه فلن تلوم نفسك بعد الآن على مشكلات العلاقة.

على الأقل ظاهريًّا، يتأذى الشريك صاحب نمط التعلق الاجتنابي بشكل أقل؛ لأن الانسحاب خطوة تتم من جانب واحد، ولا تتطلب تعاونًا من شريكك. ومع ذلك، على الرغم من أنه يبدو رابط الجأش، فإن الدرس المهم الذي يجب تعلمه هو أن اللامبالاة لا تعني الأمان. يحتاج أصحاب نمط التعلق الاجتنابي إلى كبت احتياجات التعلق الخاصة بهم بشكل مستمر، لكنهم يميلون إلى ذكر أنهم أقل سعادة في العلاقات. ومع ذلك، فهم غالبًا ما يحملون شريكهم مسئولية تعاستهم.

لكن كيف يعيش الناس بهذه النظرة؟

عندما أجرينا مقابلة مع "ألانا"، أخبرتنا بعلاقتها بزوجها السابق "ستان". روت لنا كيف تمكنا من الوصول إلى قدر من الاستقرار في العلاقة، إذا إن "ستان" كان يعمل معظم الوقت، وكانا يقومان في عطلات نهاية الأسبوع بأعمال منزلية مختلفة، ويقضيان وقتًا قصيرًا جدًّا معًا. لكن الأمور كانت تزداد صعوبة كلما طلبت منه "ألانا" الذهاب في إجازة رومانسية على أمل أن تقربهما أكثر. وكان "ستان" يجد دائمًا في هذه المرات عذرًا لعدم الذهاب. اعتادا تكرار نمط معين حيث كانت تخبر "ألانا" أصدقاءها وزملاءها في العمل بأنها ستسافر مع "ستان" في عطلة نهاية الأسبوع؛ فتكون متحمسة، وتضع الخطط، وتبدأ حزم الأمتعة. وبعد بضعة أيام كانت تتصل بهم وهي تبدو محطمة ومرهقة، وتقول إن شيئًا ما حدث في اللحظة الأخيرة، ولم يسافرا قط. مرة يكون عمله هو المانع، ومرة أخرى شعوره بأنه ليس على ما يرام، ومرة أخرى كانت السيارة بحاجة إلى الإصلاح. ويترتب على ذلك حدوث شجار كبير بينهما، ثم تهدأ الأمور مرة أخرى - إلى أن

تأتي الإجازة التالية. بالنسبة لـ "ألانا"، كانت الآمال الكبيرة التي تعقد عزمها على تحقيقها ثم الشعور بخيبة الأمل مرارًا وتكرارًا تجربة مؤلمة.

في النهاية انتهى زواج "ألانا" و "ستان". ولم تدرك قط أن مشاجراتها معه كانت تدور حول شيء أكثر أهمية من الذهاب في إجازة (أو حول الرومانسية)، بل كانت تدور حول الحاجز الكبير الذي وضعه بينهما. وحتى لو استطاعت من داخلها استيعاب ما يحدث، فإنها لم تكن قادرة حقًّا على قبول هذا الواقع أو التعايش معه.

يجد أشخاص آخرون طريقة للعيش في سلام نسبي مع التصادم الذي يحدث بين الاحتياجات الحميمية. فكيف يتعايشون مع هذا الوضع؟ إنهم يتأقلمون مع حقيقة أنه عندما يتعلق الأمر بجوانب معينة من العلاقة، فإن هناك أشياء لن تتغير أبدًا. إنهم يفهمون أنهم يختارون عيش حياة شاقة تملؤها خيبة الأمل والإحباط المستمران؛ حياة سيخوضون فيها باستمرار معركة خاسرة؛ أو يمكنهم تغيير توقعاتهم؛ فيتعلمون قبول قيود معينة وتبني عدد من الإستراتيجيات الحياتية العملية:

- يعترفون لأنفسهم بأنه في جوانب معينة، لن يكون لشريكهم دور فعال أبدًا، ومن ثم يتوقفون عن حثه على التغيير.
- عندما يدفعهم شريكهم بعيدًا عنه يتوقفون عن اعتبار ذلك إساءة شخصية موجهة إليهم، ويقبلون هذا على اعتبار أنه *طبيعته*.
- يتعلمون القيام بأشياء بمفردهم توقعوا سابقًا القيام بها مع شركائهم.
- ينخرطون مع الأصدقاء ذوي التفكير المماثل في الأنشطة التي لا يرغب شريكهم في المشاركة فيها.
- يتعلمون أن يكونوا ممتنين لما *يفعله* شريكهم، وأن يتغاضوا عما لا *يفعله*.

نحن نعرف عددًا لا يحصى من الأشخاص الذين قاموا في النهاية بتغيير طريقة تفكيرهم وإيجاد حل وسط يمكنهم التعايش معه، بعد معاناتهم جرَّاء الخلافات المستمرة المتعلقة بالحميمية والألفة:

- اعتاد "**دوج**"، 53 **عامًا**، الغضب من زوجته بشكل يومي عندما تعود إلى المنزل في وقت متأخر عن الموعد المتوقع بساعات. قرر أخيرًا التوقف عن الغضب عند دخولها واستقبالها بحرارة بدلًا من ذلك. لقد اتخذ قرارًا واعيًا لجعل المنزل مكانًا تريد العودة إليه بدلًا من أن يكون ساحة معركة.
- دائمًا ما حلمت "**ناتالي**"، 38 **سنة**، بمشاركة وقت فراغها مع زوجها. لكن بعد سنوات من الاستياء والمعارك المريرة بسبب رفضه قضاء عطلة نهاية الأسبوع معًا، قررت التغيير. وأصبحت تضع اليوم خططًا لنفسها، فإذا أراد الانضمام (وهذا نادر ما يحدث)، فأهلًا به. ولكن إذا لم يرد، فتقول له: "وداعًا، وأراك لاحقًا".
- "**جانيس**"، 43 **سنة**، متزوجة بـ "لاري" الذي كان متزوجًا من قبل. وهو لا يقوم بدور فعال في تربية أطفالهما المشتركين. لقد صارت "جانيس" تتقبل أن تكون في الأمور التي تتعلق بالأطفال (والعديد من الجوانب الأخرى في حياتهما معًا) بمفردها بالمعنى الحرفي للكلمة. ولم تعد تتوقع منه المشاركة، ولم تعد تغضب عندما يرفض ذلك.

يتشارك كل هؤلاء الأفراد في تصادمات مزمنة مستمرة مع شركائهم بشأن الحميمية والقرب. لقد اختاروا التخلي عن حلم أن تكون هناك حقًّا حميمية وألفة مع شركائهم، ووجدوا طريقة للتعايش بقدر محدود من المشاركة. إنهم يتنازلون. لكن لا يلتبس عليكم الأمر؛ حيث إن التنازل ليس متبادلًا بأية حال من الأحوال؛ وإنما في الواقع إنه أحادي الجانب تمامًا.

وبدلًا من الانخراط في صراع لا نهاية له لا ينتج عنه سوى الإحباط وخيبة الأمل، قرروا تغيير توقعاتهم وتقليل الصراع إلى نسب يمكن تحملها.

اتخاذ قرار بالتخلي عن الحلم

هل نوصي باتخاذ هذا الطريق؟ جوابنا هو "على حسب الظروف". إذا كنت في علاقة مستمرة مليئة بالشجارات المتعلقة بالحميمة والتقارب التي لم تتمكن من حلها، ومع ذلك تريد أن تظل في تلك العلاقة لأي سبب من الأسباب، إذن نعم، هذه هي الطريقة الوحيدة للعيش في سلام نسبي. وسيكون مستوى رضاك عن العلاقة أقل من مستوى رضا الأشخاص الذين لا يواجهون مثل هذه الشجارات، ولكنه سيكون أيضًا أعلى من مستوى رضا الأشخاص الذين يختارون عيش هذه الصدامات يومًا تلو آخر دون أن يتقبلوا أبدًا أنها تتعلق باختلافات جوهرية لن تختفي.

ومع ذلك، إذا كنت في مرحلة الخطوبة، وكنت تواجه بالفعل الكثير من التصادمات بشأن الحميمية، فننصحك بالتفكير مليًّا وبإمعان فيما إذا كنت تريد تقديم الكثير من التنازلات من أجل أن تكون برفقة هذا الشخص أم لا. إن هناك فرقًا كبيرًا بين الأزواج الذين يواجهون مشكلات غير ذات صلة بالتعلق وأولئك المنخرطين في مشاجرات متعلقة بالحميمية. فبينما يرغب النوع الأول من الأزواج في إيجاد أرضية مشتركة والتوصل إلى حل من شأنه أن يقربهم أكثر بعضهم من بعض، فإن النوع الثاني من الأزواج إما أن ينخرطوا في خلافات مستمرة يستعصى حلها، وإما أن يضطر أحد الزوجين إلى التنازل من جانبه فقط في الجوانب القريبة والعزيزة عليه.

لكن هناك المزيد. يمكن أن ينتقل صدام التعلق هذا من سئ إلى أسوأ. ويصف الفصل التالي كيف يمكن أن تخرج التصادمات بشأن الحميمية عن السيطرة، وما يلزم لإدراك الموقف، والأهم من ذلك، كيفية تجاوزه.

.10

عندما يصبح غير الطبيعي هو القاعدة: دليل التعلق للانفصال

كان كل من "كلاي" و"توم" يستمتعان بعشاء رومانسي في ذكرى زواجهما. وكانت "كلاي" تحدق إلى "توم" في حب، ثم دون أية مقدمات انفجر "توم" قائلًا: "ما الذي تحدقين إليه؟ توقفي عن التحديق، إنه لأمر مزعج حقًّا". أرادت "كلاي" النهوض والمغادرة، لكنها كبحت جماح نفسها. ولم تقل شيئًا، وأنهيا العشاء في صمت.

طوال نزهاتهما سيرًا لمسافات طويلة خلال رحلة في جواتيمالا، بدلًا من المشي جنبًا إلى جنب ومشاركة المغامرة، كان "جاري" يمشي أمام "سو"، وأحيانًا يدلي بتعليقات ساخرة عن مدى كسلها وعدم كفاءتها بسبب سيرها ببطء شديد.

بعد أن انتهت "بات" من العلاقة الحميمية مع زوجها من دون "مشاركة من جانبها" كما طلب منها، قال لها: "كان ذلك رائعًا، وأعظم

ما في الأمر أنه كان من الممكن أن يحدث مع أي شخص آخر، حتى لو كان شخصًا غريبًا تمامًا. إن هذا مثير". فشعرت "بات" بالصدمة الشديدة مما قاله.

ناقشنا في الفصل السابق المشكلات الناشئة عن الصدام الذي يحدث بين الشخص صاحب نمط تعلق قَلِق وشخص صاحب نمط تعلق اجتنابي، والطرق الممكنة لحل هذه المشكلات. ومع ذلك، في بعض الحالات، حتى الجهود المتكررة المبذولة لتحسين الوضع تبوء بالفشل، وربما يصبح التفاعل بين هذين النمطين من التعلق جارحًا حقًّا. وللأسف، في هذه الحالات يُظهر الأشخاص أصحاب نمطي التعلق القَلِق والاجتنابي أسوأ ما في كل منهم؛ فيصبح "غير الطبيعي" هو القاعدة، وليس الاستثناء.

هناك رأي شائع مفاده أن الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الماسوشي "المثيرين للشفقة" هم فقط من يتحملون مثل هذه المعاملة السيئة، وأنهم إذا كانوا على استعداد لتحملها دون أن يرحلوا، فربما هم إذن يستحقونها! يعتقد البعض الآخر أن هؤلاء الناس يعيشون مجددًا تجارب الطفولة المضطربة في حياتهم البالغة. وتتناقض قصة "مارشا" و"كريج" مع هذه الافتراضات المعتادة. التقينا بـ "مارشا" البالغة من العمر 31 عامًا أثناء إجراء مقابلات من أجل هذا الكتاب. وكانت منفتحة وصريحة للغاية في سرد قصتها لنا، ولم يكن لديها أي مانع بشأن الكشف عن اللحظات الحميمة للغاية والمؤذية في كثير من الأحيان في حياتها. وأخبرتنا بأنها تريد أن تروي قصتها لمساعدة النساء الأخريات اللاتي قد يجدن أنفسهن في مواقف مماثلة؛ إذ أرادت أن يعرفن أنه من الممكن الخروج من علاقة مدمرة والعثور على السعادة في مكان آخر. نشأت "مارشا" في أسرة محبة وحنونة، وبعد انتهاء علاقتها بـ"كريج"، تزوجت برجل رائع يعاملها معاملة حسنة. "الخطأ" الوحيد

الذي وجدناه مع "مارشا" هو أنها كانت تتبع نمط التعلق القلِق، وأن "كريج" كان يتبع نمط التعلق الاجتنابي. كما ناقشنا في الفصل 5، يبدو أن هناك قوة جاذبة بين أصحاب نمط التعلق القَلِق وأصحاب نمط التعلق الاجتنابي، وبمجرد أن يصبحوا مرتبطين، يصعب عليهم الانفصال. وتوضح قصة "مارشا" ما يحدث في حالة فظيعة من زواج شخص يتبع نمط التعلق القلِق والآخر يتبع نمط التعلق الاجتنابي والصراع الذهني الذي ينطوي عليه إنهاء الزيجة.

على الرغم من فظاعة قصة "مارشا"، فإنها تنتهي على نحو يبعث على الأمل. لقد قمنا بتضمينها لثلاثة أسباب هي: لتوضيح قوة عملية التعلق، ولإظهار أن الأشخاص الأصحاء عاطفيًّا أيضًا يمكنهم أن يتورطوا في موقف مدمر، ولإعلام الأشخاص في تلك العلاقات أنهم يستطيعون إيجاد حياة أفضل لأنفسهم إذا استجمعوا قواهم للانفصال.

قصة "مارشا"

قابلت "كريج" عندما كنت في الكلية. كان لطيفًا ورياضيًّا، وقد أعجبت بمظهره. بالإضافة إلى ذلك، كان مدرسًا في الفيزياء - وهو تخصصي - وكان يقوم بعمل بدا أكثر تقدمًا من عملي، لذلك رأيت أنه كان ذكيًّا، لكن منذ البداية، كانت هناك أشياء في سلوكه أزعجتني وأثارت حيرتي.

عندما دعاني لأول مرة، ذهبت لما افترضت أنه لقاء للتعرف عليَّ، ولكنني اكتشفت أنه كان لقاء جماعيًّا مع مجموعة من أصدقائه. وعلى الرغم من تأكدي أن أية امرأة كانت ستفهم دعوته مثلما فهمت، فإنني حاولت أن أحسن الظن به، ما جعل احتمالية أنني أسأت فهمه أمرًا واردًا. وبعد ذلك بفترة وجيزة، طلب الخروج معي وحدي، لذا اعتبرت أن أول "لقاء" كان عبارة عن سوء تفاهم.

بعد شهر، اعتقدت أنني سأفاجئ "كريج" بحضوري لتشجيعه في تدريبه مع فريق العدو. ولم يشكرني على دعمي فحسب، بل تجاهلني تمامًا. لقد ظل مع أصدقائه ولم يلقِ حتى التحية عليَّ. فماذا عساني أن أفعل إلا أن أستنتج أنه كان يخجل مني؟

بعد ذلك، واجهت "كريج" بشأن سلوكه. فقال لي: " عندما نكون يا مارشا بصحبة أشخاص آخرين، لا أظن أن من الضروري أن يعرفوا أننا مخطوبان". أغضبتني كلماته وجعلت دموعي تنهمر، ولكن بعد ذلك طيَّب خاطري وتصالحنا. وبعد فترة وجيزة، على الرغم من عدم اعتراف "كريج" بخطبتنا علنًا، أصبح من الواضح أننا كنا بالفعل خطيبين.

للأسف، لم تكن هذه هي المرة الأخيرة التي اكتشفت فيها أننا لم نكن متفاهمين. كنا مخطوبين منذ عدة أشهر، وفي رأيي كانت علاقتنا تتقدم بشكل جيد. ولجعل الأمور أفضل، أخبرت صديقة لي بأني قد تمت خطبتي. عندما أبلغت "كريج" بهذا، فاجأني برده قائلًا: "لماذا أخبرتها بذلك؟ لا يزال الوقت مبكرًا جدًّا وقد لا تؤدي هذه الخطبة إلى أي شيء!".

بعد شهرين آخرين من خطبتنا، بدا أخيرًا أنني و"كريج" متناغمان. كان سينتقل إلى شقة مكونة من غرفة نوم واحدة، واقترح أن نتزوج ونعيش فيها. أعجبني أنه أبدى التزامًا لإتمام الزواج، ووافقت على الزواج. وبدا الأمر طبيعيًّا تمامًا للجميع؛ كان "كريج" رجلًا عظيمًا، وكان يترك انطباعًا جيدًا لدى من يقابله؛ فمن كان يعرفه ظاهريًّا كان يظن أنه شخص لطيف حقًّا؛ غير أن الحقيقة كانت أن حياتي مع "كريج" أصبحت عبارة عن دوامة عاطفية، ووجدت نفسي أبكي يوميًّا.

تمثَّل أحد الأسباب في أن "كريج" كان دائمًا يقارن بيني وبين خطيبته السابقة "جينجر". التي وفقًا لرأي "كريج"، كانت مثالية؛ حيث كانت ذكية وجميلة ومثيرة للاهتمام ومثقفة. كانت حقيقة بقائهما على تواصل أمرًا صعبًا للغاية بالنسبة لي، وجعلني أشعر بعدم الثقة بنفسي. ففي الوقت الذي كان فيه سريعًا في مدح "جينجر" والإعلاء من شأنها، كان سريعًا في التقليل من شأني، خاصةً عندما يتعلق الأمر بقدراتي الذهنية. لقد تألمت

ألمًا شديدًا لأنه كان يراني بطيئة الاستيعاب إلى حد ما، لكنني كنت أعلم أنني ذكية - فرغم كل هذا، كنت طالبة في إحدى جامعات رابطة اللبلاب المرموقة - لذا تجاوزت الأمر.

وكانت ثقتي بمظهري قصة أخرى، فقد تزعزعت ثقتي بشأن مظهري، وتفاقمت الأمور عندما قام "كريج" بالتركيز على بعض سماتي - على سبيل المثال القليل من التكتلات الدهنية بفعل السمنة - وكان يستمر في الحديث عنها لأسابيع. في إحدى المرات علق على شكل جسمي قائلًا: "إنني أبدو مثل قزم ذي مفاتن كبيرة". طعنتني ملاحظاته المهينة في قلبي، وفي بعض الأحيان كنت أحط من قدر نفسي. وذات مرة، بعد أن تناولت الكثير من الطعام وشعرت بالسمنة، سألته عن سبب رغبته في ممارسة العلاقة الزوجية مع شخص مثير للاشمئزاز هكذا. وسوف يكون رد معظم الأزواج حينئذ - بل في الواقع معظم الناس - على مثل هذه اللحظة الرهيبة من استصغار الذات بقول مشجع، مثل: "مارشا، كيف تقولين مثل هذا الكلام؟ أنت جميلة للغاية!".

لكن "كريج" أجاب ببساطة: "أنتِ ما هو موجود الآن". لم يخطر بباله حتى إن كلماته قد تكون جارحة - فعلى حد فهمه، فإنه لم يكن يفعل سوى إبداء ملاحظة فحسب.

لقد حاولت التحدث معه عن كم الألم الذي كان يسببه لي، وذهبت عدة مرات إلى حد القول إنه كان معاقًا عاطفيًّا بطريقة ما، لكن كلامي كان يدخل في أذن ويخرج من الأخرى. كانت هناك مناسبات كنت أقسم فيها لنفسي أنني لم أعد أتحمل سلوكه بعد الآن، وكنت أستجمع شجاعتي لأقول إنني سأنفصل عنه، لكنني لم أتمكن قط من المضي قدمًا في ذلك، فقد كان يخبرني بأنه يحبني وكنت أدعه يقنعني بأننا يجب أن نظل معًا.

هل كان يحبني؟ يمكن. كان يخبرني بذلك كل يوم تقريبًا. كنت أبرر سلوكه، وأقنع نفسي بأن اللوم لا يقع عليه، وأنه نشأ دون أن يرى مثالًا لعلاقة سوية. كان والده متسلطًا جدًّا، وكان يعامل والدته معاملة سيئة. وأصبحت بارعة في التبرير له بأنه "لم يكن يعرف ما هو أفضل من ذلك". إذا كان

سلوكه مكتسبًا، فيمكنني أن آمل، وأفكر، وربما أتوقع كذلك، أنه يمكن أن يتخلص منه ويغيره.

تطلب إنكاري لما يحدث أن أتحمل الكثير. كان "كريج" مثل والده مستبدًا جدًا. وكانت الحياة بأكملها تتمحور *حوله*؛ كنا دائمًا نفعل ما يريد، وكانت آراؤه هي الأهم... في كل شيء. كان يختار الأفلام التي سنشاهدها، ويحدد الطعام الذي سأطبخه. وعلى الرغم من أنه كان يعلم أن الديكور أمر غاية في الأهمية بالنسبة لي، قرر أن يكون لدينا ملصق للاعب "شاكيل أونيل" في غرفة المعيشة. تخيلوا معي... غرفة المعيشة!

ونظرًا لأنني كنت أشعر بالخجل الشديد من الطريقة التي كان يعاملني بها "كريج" - الطريقة التي سمحت له بمعاملتي بها - لم أقابل أصدقائي قط في *حضوره*؛ فقد كان الوقت الذي نقضيه مع أصدقائه سيئًا بما يكفي. قد ينتابني خجل شديد، ولكنني في إحدى المرات أثناء خروجنا مع بعض الأشخاص الذين يعرفهم، كنت أحاول الدخول في المحادثة بإبداء رأي. فقاطعني المتحدث قائلًا: "اسمع، زوجتي 'العبقرية' تريد أن تقول شيئًا". مرة أخرى، على الشاطئ، طلبت منه منشفة، فصرخ قائلًا أمام الجميع: "جففي نفسك في الشمس!". كان هذان موقفين فقط من بين مواقف عديدة وكثيرة غيرهما. ظللت أطلب منه ألا يتحدث معي *بهذه* الطريقة، لكنني في النهاية توقفت عن ذلك.

كان الجانب الوحيد في علاقتنا الذي جعل الأمور محتملة - وسمح لي بالبقاء معه *هذه* الفترة الطويلة - هو أنه على الرغم من كلماته المزعجة، كان "كريج" حنونًا للغاية. كان يضمني إلى *صدره* كثيرًا لا سيما قبل أن نخلد إلى النوم. سمحت لي المودة بالتظاهر بأنني راضية عن حياتنا الحميمية رغم أن "كريج" لم يكن شغوفًا كثيرًا بها، لكن الراحة التي كان يمنحها احتضانه لي كانت تقلل من آلام الشعور بالرفض.

في رأيي، حاولت التنازل، لكن مع مرور الوقت أصبح تفكيري مشوشًا أكثر فأكثر. كنت أقول لنفسي: "لا أحد لديه علاقة مثالية، عليك أن تتنازلي عن شيء ما؛ إذا كان الأمر كذلك، فلا ضير من البقاء مع كريج".

وبما أننا كنا متزوجين منذ عدة سنوات، ولم نقضِ شهر عسل، "فكرت" في أنني يجب أن أتوقف عن إضاعة الوقت، وأن نسافر لقضاء شهر العسل. حتى بعد التعليقات غير اللائقة التي قالها عندما اقترحت عليه الفكرة، بما في ذلك: "لكن هذا يعني أنه لن يكون هناك سوى أنا وأنتِ فقط!" كنت لا أزال أرغب في السفر معه.

كان السفر لقضاء شهر العسل هو القرار الوحيد الذي ضغطت على "كريج" فيه. وبمجرد موافقته، علمت أن هذا الأمر كان خطأ. كان هذا واضحًا منذ البداية؛ فالخاتم الذي اشتراه هدية لي قبل السفر كان متواضعًا، وراحت أحجاره تتساقط. أي فأل غير حسن أحتاج أكثر من ذلك؟

كان شهر العسل في باريس مروعًا. كنا معًا طوال الوقت، وشعرت بأنني مقيّدة فعليًا بـ "كريج". كان لدينا متسع من الوقت للاستمتاع، لكن "كريج" أحال كل شيء إلى مشكلة. لقد اشتكى من الخدمة في الفندق، واستشاط غضبًا عندما تسببت عن طريق الخطأ في أن نركب خط المترو الخطأ. وكانت تلك لحظة تنويرية بالنسبة لي. فعندما بدأ "كريج" يسبني، أدركت أنني لا حيلة لي في تغييره. وعندما وصلنا أخيرًا إلى المنزل وسألتني عائلتي عن شهر العسل، لم تكن لديَّ الشجاعة لأخبرهم بأنه كان كارثيًّا. قلت: "كان لطيفًا" بنبرة واهية بشكل مثير للشفقة. يا لها من طريقة بائسة لوصف شهر العسل!

على الرغم من أنني شعرت بأنني محاصرة، فقد كنت ما زلت لا أقوى على إخراج نفسي من هذا الكابوس. وكلما استجمعت شجاعتي لطلب الانفصال مرة تلو أخرى، كان "كريج" يقنعني بالعدول عن ذلك، وبدأت أتخيل أنه سيقع في حب شخص آخر ويرحل، لأنني كنت أخشى ألا تكون لديَّ القوة لأتركه أولًا. ولحسن الحظ، وجد "كريج" القوة. إذ عندما أخبرته بأنني أريد الطلاق، للمرة الألف، توسل إليَّ مرة أخرى للبقاء، لكنه وعدني هذه المرة بأنه إذا طلبت الطلاق مرة أخرى، فلن يثنيني عن هذا القرار. أنا ممتنة لوفائه بعهده. في المرة التالية التي أصبحت فيها الأمور لا تحتمل، أخبرته بأنني أريد الانفصال، فقال: "موافق!" لقد وقعنا عقدًا لشراء شقة

معًا وخسرنا 10,000 دولار للعدول عن الصفقة، لكن باسترجاع ما حدث، كان هذا أفضل مبلغ أنفقته على الإطلاق.

كان الطلاق سريعًا وسهلًا نسبيًّا. بقينا على اتصال بعد ذلك. وبمجرد أنني لم أعد مرتبطة به، أصبح من الممتع بالفعل قضاء الوقت معه، ولكن بقدر بسيط. لقد كان ممتعًا وحنونًا وجذابًا، عندما كان يوجه لي كلامًا جارحًا، كنت ببساطة أنهض وأغادر.

لحسن الحظ، قابلت "مارشا" شخصًا آخر، وتزوجت به، وتعيش معه حياة سعيدة. وأثناء وجودها مع شريكها الجديد، تمكنت من تغيير وظيفتها إلى وظيفة أخرى مجزية بشكل أكبر، وتعلمت هواية جديدة. ولم تمر مطلقًا بحالة التقلب العاطفي التي شعرت بها مع "كريج".

القوى المعارضة

تمثل قصة "مارشا" و"كريج" مثالًا على مدى السوء الذي يمكن أن يصبح عليه فخ القلِق والاجتنابي. لم يشعر "كريج" بالارتياح مع الكثير من الحميمية، لذلك لم يفوت أية فرصة لوضع حواجز عاطفية بينه وبين "مارشا"؛ فخلق حالة من الحيرة في بداية علاقتهما، وأبقى وضعهما غير محدد، وتم "دفعه" إلى قرار الزواج، وقلل من شأنها، وتجنب العلاقة الحميمة، واستخدم العديد من إستراتيجيات التثبيط الأخرى. وهكذا صار من الواضح أن لديه نمط تعلق اجتنابي، بينما كان لدى "مارشا" نمط تعلق قلِق. كانت تتوق إلى أن تكون قريبة من "كريج"، وكانت القوة الدافعة وراء زواجهما، وكانت منشغلة بالعلاقة؛ في البداية كانت تبكي كل يوم بسبب سلوكه، وهو شكل من أشكال الانشغال، وبعد ذلك فكرت باستمرار في الطلاق، وهذه طريقة أخرى للتركيز على العلاقة. وبطريقة قلِقة معتادة،

كانت تتأرجح بين قمة السعادة وقمة التعاسة، بناءً على الإشارات الواردة من "كريج"، ولجأت إلى السلوك الاحتجاجي (مثل التهديد بالانفصال ولكن في الواقع لا تنفذ قرارها هذا أبدًا). ظل نظام التعلق الخاص بها مفعلًا بشكل مزمن، على الأقل خلال السنوات القليلة الأولى؛ وذلك قبل أن تصبح غير مكترثة لأمره.

من الواضح أن لكل طرف احتياجات مختلفة جدًّا في العلاقة؛ ما أدى إلى حدوث صدام مستمر. وتمثَّل احتياج "كريج" في حفاظه على وجود مسافة بينه وبين "مارشا". واستمد اعتداد "كريج" المتضخم بنفسه (إحدى سمات الشخص صاحب نمط التعلق الاجتنابي) قوته من انعدام الثقة المتزايد في النفس لدى "مارشا" (إحدى سمات الشخص صاحب نمط التعلق القلِق). ولكن كانت هناك أيضًا لحظات محببة بينهما جعلت من الصعب عليها الرحيل. فعلى سبيل المثال، عرف "كريج" في بعض الأحيان كيف يكون حنونًا ومحبًّا للغاية، وكيف يهدئ "مارشا" عندما تحتدم الأمور أكثر من اللازم (على الرغم من أنها عادة ما تحتدم أكثر من اللازم بسببه!). ومع ذلك، أعقب كل حالة من حالات التقارب بينهما تباعده، وهو أمر معتاد في العلاقات التي تنشأ بين القَلِق والاجتنابي.

كلمة عن العلاقة الزوجية الحميمة

لاحظ تصريح "مارشا" بأن "كريج" "لم يكن شغوفًا كثيرًا بالعلاقة". غالبًا ما يستخدم أصحاب نمط التعلق الاجتنابي العلاقة الحميمة لإبعاد أنفسهم عن شريكهم. ولا يعني هذا بالضرورة أنهم سيخونون شريك حياتهم، على الرغم من أن الدراسات أظهرت أنه من المرجح أن يفعلوا ذلك أكثر من أصحاب أنواع التعلق الأخرى. وجد "فيليب شايفر" في دراسة أجريت مع طالبة الدراسات العليا آنذاك في جامعة كاليفورنيا في ديفيس،

"دوري شاشنر"، أنه من بين الأنماط الثلاثة، يمكن لأصحاب نمط التعلق الاجتنابي أن يأتوا بسلوكيات مشينة، أو يستجيبوا لمثل هذا السلوك المشين.

ولكن عندما يظل أصحاب نمط التعلق الاجتنابي مخلصين، تكون لديهم طرق أخرى لاستخدام العلاقة الحميمة لإقصاء شركائهم بعيدًا. في حين أن الأشخاص الذين لديهم نمط التعلق القَلِق يفضلون المشاركة العاطفية القوية أثناء العلاقة الحميمة والاستمتاع بالجوانب الحميمة، فإن أصحاب نمط التعلق الاجتنابي تكون لديهم تفضيلات مختلفة تمامًا. قد يختارون التركيز فقط على العلاقة الحميمة نفسها، أو يمتنعون عن تلطيف الأجواء قبل العلاقة، أو وضع قواعد "عجيبة" لجعل العلاقة الحميمة تبدو أقل حميمية. قد لا يمارس آخرون العلاقة الحميمة إلا نادرًا - أو لا يمارسونها أبدًا - مع شريكهم، أو يتخيلون أشياء أثناء القيام بذلك. (قد يستخدم الأزواج على المدى الطويل الخيال لإضفاء الإثارة على حياتهم العاطفية، لكنهم يفعلون ذلك كوسيلة للتقرب. وبالنسبة إلى أصحاب نمط التعلق الاجتنابي، لا يعد الخيال جزءًا من مغامرة متبادلة، بل هو إستراتيجية تثبيط لإبقائهم منعزلين). في دراسة أجريت على المتزوجين، وجد العالمان الكنديان "أودري براسارد" و"إيفان لوسيه"، بالتعاون مع "فيليب شايفر"، أن الرجال والنساء أصحاب نمط التعلق الاجتنابي يمارسون العلاقة الحميمة مع شركائهم بدرجة أقل من الأشخاص الذين لديهم أنماط تعلق أخرى.

ومن المثير للاهتمام أنهم وجدوا أيضًا أن الرجال والنساء أصحاب نمط التعلق الاجتنابي كانوا أكثر احتمالًا لممارسة العلاقة الحميمة بشكل أقل إذا كان شريكهم يتبع نمط التعلق القَلِق! يعتقد الباحثون أنه في علاقات مثل "مارشا" و"كريج"، يكون هناك القليل من ممارسة العلاقة الحميمة؛ لأن الشريك صاحب نمط التعلق القلِق يريد قدرًا كبيرًا من التقارب الجسدي، وهذا بدوره يتسبب في انسحاب الشريك صاحب نمط التعلق الاجتنابي أكثر. فهل هناك طريقة أفضل لتجنب الحميمية من تقليل العلاقة الحميمة إلى الحد الأدنى؟

علاوة على ذلك، وجد أن الشريك صاحب نمط التعلق القلِق يستخدم العلاقة الحميمة لتحقيق شعور بإثبات الذات ومقياس لجاذبيته في عيني شريك حياته. ويمكننا أن نرى أن الصدام أمر لا مفر منه تقريبًا عندما يعطي الشخص صاحب نمط التعلق القلِق أهمية كبيرة للغاية للعلاقة الحميمة ذاتها، في حين يريد الشخص صاحب نمط التعلق الاجتنابي أن يتجنب هذه العلاقة تمامًا.

بالطبع هناك علاقات عاطفية بين طرفين، أحدهما يتبع نمط التعلق القَلِق والآخر الاجتنابي، لا تمثل العلاقة الحميمة فيها مشكلة. وفي هذه الحالة، يتخذ التباعد العاطفي شكلًا مختلفًا.

الحياة في دائرة المقربين

ولكن لم تكن العلاقة الحميمة هي الشغل الشاغل لـ "مارشا" خلال فترة زواجها بـ "كريج"، بل قد شكلت جزءًا بسيطًا من إستراتيجيات التثبيط التي يستخدمها "كريج" يومًا تلو آخر؛ سواء مع الأصدقاء أو فيما بينهما أثناء وجودهما في منزلهما. كان تثبيطه بلا هوادة ولا نهاية له. باختصار، كان "كريج" يعامل "مارشا" معاملة العدو، وهذا ما كان يتناقض تناقضًا كبيرًا مع شخصيته المحبة والحنونة التي أظهرها لبقية العالم ("كان كريج رجلًا عظيمًا وكان يترك انطباعًا جيدًا لدى من يقابله؛ فمن كان يعرفه ظاهريًّا كان يظن أنه شخص لطيف حقًّا"). هذا الفرق الكبير قد أربك "مارشا". من بين كل البشر في العالم، كانت هي الشخص الأقرب إليه، ومع ذلك عاملها بأسوأ طريقة. فكيف يمكن أن يكون غاية في اللطف تجاه أي شخص آخر ووضيعًا معها إلى هذا الحد؟ لم يكن ذلك منطقيًّا، وخُيل إليها أنها إذا تمكنت من جعله يفهم أنه كان يجرحها، فسيستطيع أن يعاملها مثلما يعامل أي شخص آخر.

لم تكن "مارشا" تدرك أن "كريج" كان يعاملها بشكل سيئ ليس *على الرغم من كونها الأقرب إليه*، بل *لأنها* كانت الأقرب إليه. وقد أصبحت حينئذ تعيش داخل *دائرة المقربين* من "كريج". عندما ينضم شركاؤنا إلى دائرة المقربين لنا، نصبح قريبين منهم بطريقة لا يمكن أن نكون فيها إلا مع أقرب أقربائنا؛ ومع أزواجنا وأطفالنا (وكأطفال، مع والدينا وإخوتنا). وللأسف، إن الحياة في دائرة المقربين للزوجين القلِق والاجتنابي ليست حياة مفروشة بالورد. وبمجرد أن تجاوزت "مارشا" هذه الحدود مع "كريج"، اقتربت كثيرًا لدرجة تسببت في عدم ارتياحه؛ فأصبحت عدوًّا؛ فكانت كلما حاولت الاقتراب منه أكثر، زادت محاولاته هو لدفعها بعيدًا بشكل أكبر. وغالبًا ما يكون هذا هو شكل الحياة في دائرة المقربين إذا كان لديك نمط تعلق قلق وكنت برفقة شخص لديه نمط تعلق اجتنابي.

العلامات التي تدل على أنك أصبحت "العدو"

- تخجل من أن يعرف أصدقاؤك وعائلتك كيف يعاملك شريك حياتك *حقًّا*.
- تُفاجأ عندما يخبرك الآخرون بمدى الرقة واللطف ومراعاة المشاعر التي يتسم بها شريك حياتك.
- تسترق السمع إلى محادثات شريكك لتعرف حقيقة ما يجري في حياته.
- غالبًا ما يستشير شريكك أشخاصًا آخرين، وليس أنت، بشأن الأمور المهمة.
- في حالة الطوارئ، تشعر بالشك في أن شريكك سيترك كل شيء ليكون موجودًا من أجلك.
- الأهم بالنسبة لشريكك هو أن يترك انطباعًا جيدًا لدى الغرباء أكثر منك.
- تفاجأ عندما ترى أصدقاء لك يعاملهم شركاؤهم باحترام.

- أنت الشخص الأكثر عرضة للإهانة أو التقليل من شأنه من قبل شريكك.
- صحتك العاطفية والبدنية تحتل أولوية دنيا على قائمة أولويات شريكك.

هل تنطبق هذه العبارات على حالتك؟ من المحتمل أنك إذا كنت تُعامل بتجاهل وبرود، وإذا كان شريكك ألطف كثيرًا مع الغرباء، وعادة "ما يلتزم الصمت" باختياره عدم التحدث إليك؛ أصبحت العدو. وتظل جريمتك الوحيدة هي أن تصبح قريبًا جدًّا من شخص لا يستطيع تحمل ذلك.

يشكل هذا تناقضًا كبيرًا للغاية بالنسبة للحياة في دائرة المقربين من الشخص صاحب نمط التعلق الآمن.

شكل وجودك في دائرة المقربين عندما تُعامل معاملة الملوك

- سعادتك لها أولوية مطلقة.
- تكون أول من يضع ثقته به ويفضي إليه بمكنونه.
- رأيك هو أهم رأي.
- تشعر بأنك محط إعجابه ومشمول بحمايته.
- تُلبى حاجتك إلى القرب بمزيد من القرب.

يعتقد الكثير من الأشخاص المرتبطين بعلاقات تجمع بين القلِق والاجتنابي أن "دائرة المقربين الملكية" ليست موجودة حقًّا، وأن جميع الأشخاص يمرون بتجربة دائرة المقربين نفسها. إنهم يفترضون أن الآخرين ببساطة ليسوا صادقين بشأن ما يجري خلف الأبواب المغلقة. ولكننا هنا لنخبرك بأنها موجودة، وأنها ليست كذلك نادرة الحدوث، فرغم كل شيء،

يشكل الأشخاص الذين يتبعون نمط التعلق الآمن أكثر من 50 في المائة من السكان، ويعاملون دائرة المقربين منهم معاملة الملوك.

"الأدلة الدامغة" في قصة "مارشا" و"كريج"



خلال الأسابيع والأشهر الأولى (٤) من علاقة "مارشا" و"كريج"، كانت هناك علامات مختلفة - واضحة وضوح السلاح في مسرح الجريمة - كانت من الممكن أن تنبه "مارشا" إلى الفخ الذي كانت على وشك الوقوع فيه:

- تجاهل "كريج" لـ "مارشا" عندما جاءت لتشجيعه أثناء تدريب فريق العدو.
- محاولة إخفاء حقيقة أنهما مخطوبان.
- تفاجؤه بأن "مارشا" أخبرت صديقتها بنبأ خطبتهما (ما يشير إلى أنه هو نفسه لا يقدر الالتزام).
- إدلاؤه بملاحظات مهينة تقلل من شأنها.
- مقارنتها بشكل سلبي بـ "خطيبته السابقة" "جينجر".
- استجاب لمخاوف "مارشا" وانعدام ثقتها بنفسها بطريقة جعلتها تشعر بشعور أكثر سوءًا.
- الأهم من ذلك، في جميع هذه الأفعال، أنه نقل رسالة قوية مفادها أنه لم يكن قادرًا كما يجب على تلبية احتياجات "مارشا" العاطفية.

لمزيد من المعلومات عن الأدلة الدامغة، انظر الفصل 5.

الاعتراف بوجود مشكلة

كثير من الأشخاص الذين يعيشون في فخ القلِق والاجتنابي يجدون صعوبة في الاعتراف لأنفسهم وللآخرين بأنهم في موقف حرج. وسيعترفون بأنهم غير راضين تمامًا عن علاقتهم، ثم يلطفون الأمر بقولهم: "لكن من لديه علاقة مثالية؟ جميع الأزواج يتشاجرون، وجميع الأزواج يغضبون. كيف لنا أن نشذ عن القاعدة؟". إنهم يقنعون أنفسهم بتصديق أن سلوك شريكهم ليس سيئًا إلى حد كبير. بينما يدرك آخرون، مثل "مارشا"، وضعهم المزري، لكن لا يمكنهم اتخاذ الخطوات اللازمة للانسحاب. قد يقومون بمحاولة، لكنهم يغمرهم الألم المرتبط بالفراق. ثم يمرون *بالتأثير الارتدادي*.

التأثير الارتدادي

حينما تقتنع بأنك أصبحت العدو، لماذا يظل من الصعب عليك للغاية الانفصال؟ أولًا لأنه مؤلم جدًّا. وبقدر الألم الذي تشعر به من سوء معاملة شريك حياتك لك، فإن قطع رابطة التعلق أمر أكثر إيلامًا. قد تدرك بعقلانية أنه يجب عليك الانفصال، لكن عقلك العاطفي قد لا يكون جاهزًا بعد للقيام بهذه الخطوة. فقد تطورت الدوائر العاطفية التي يتكون منها نظام التعلق لدينا لتثنينا عن أن نكون وحدنا. وتتمثل إحدى الطرق التي نتبعها لدفعنا إلى العودة إلى الأمان الذي يمنحنا إياه وجود شركائنا في خلق إحساس بألم شديد عندما نجد أنفسنا بمفردنا. لقد وجدت الدراسات أن المناطق نفسها التي تضيء في المخ عند إجراء فحوصات بالأشعة أثناء كسر إحدى الساقين يتم تنشيطها عندما نفترق عن شريكنا. كجزء من رد الفعل على الانفصال، يختبر مخنا رحيل رمز التعلق بطريقة مشابهة لتلك التي يظهر فيها الألم الجسدي.

لكن ليس مجرد الشعور بالألم وحده هو الذي يسيطر، بل تتم السيطرة على جوانب التفكير الأخرى أيضًا في هذه العملية. وبمجرد تفعيل نظام

التعلق الخاص بك، يتم تفعيل ظاهرة أخرى مثيرة للاهتمام، وهي: سوف تنهال عليك الذكريات الإيجابية للأوقات الجيدة القليلة التي قضيتها مع شريكك، وتنسى العديد من التجارب السيئة. وستتذكر كم كان لطيفًا معك في ذلك اليوم الذي شعرت فيه بالضيق، وتنسى بسهولة أنه كان الشخص الذي أساء إليك في الأساس. إن نظام التعلق المفعل قوي للغاية. وهو سبب مهم جدًّا لبقاء "مارشا" تلك الفترة التي استمرت فيها في هذه الزيجة.

العودة إلى مسرح الجريمة

ماذا يحدث عندما تلتقي بشريك حياتك بعد الانفصال؟ يصف "مايرون هوفر"؛ وهو زميل لـ "أمير" من جامعة كولومبيا وباحث رائد في مجال البيولوجيا النفسية للتعلق بين الأم والرضيع، اكتشافًا رائعًا في إحدى دراساته. عندما يتم فصل صغار الفئران عن أمهاتها، يحدث عدد من التفاعلات الفسيولوجية؛ حيث ينخفض مستوى نشاطها، وينخفض معدل ضربات القلب، وكذلك ينخفض مستوى هرمون النمو لديها. وفي دراسات "هوفر"، استبدل تدريجيًّا كل سمة من سمات الأمهات ببديل اصطناعي؛ فقد قام أولًا بتدفئة صغار الفئران بوسادة دافئة، ثم أطعمها حتى تمتلئ بطونها، ثم ربتها بفرشاة لاحقًا محاكيًا فعل اللعق الذي تفعله معها أمهاتها. ووجد أن كل تدخل عالج جانبًا *واحدًا* من جوانب محنة الانفصال. فقد ساعد إطعام صغار الفئران على الحفاظ على معدل ضربات قلوبها عند المستوى الطبيعي، وساعدت تدفئتها على الحفاظ على نشاطها سليمًا، كما ساعد تنظيفها بالفرشاة على زيادة إفراز هرمون النمو لديها.

لكن تدخلًا واحدًا فقط خفف من جميع الأعراض دفعة واحدة؛ وهو لم شملها مع أمهاتها.

وبالنسبة للبشر، الوضع مشابه جدًّا. فعندما تنفصل عن شريك الحياة، فإن نظام التعلق لدينا ينتقل إلى حالة من النشاط الشديد، ومثل

صغار الفئران، لن نفكر في أي شيء سوى العودة إلى شريكنا. وحقيقة أن شخصًا واحدًا بمقدوره أن يخلصنا من كل الضيق الذي نشعر به في جزء من الثانية، تجعل من الصعب جدًّا مقاومة إغراء رؤيته مرة أخرى. ومجرد الوجود في الغرفة ذاتها كافٍ لتخفيف القلق تمامًا بطريقة لا يستطيع أي صديق أو فرد آخر من أفرادِ الأسرة القيام بها.

لهذا السبب البسيط، يجد العديد من الأفراد صعوبة في تنفيذ رغبتهم في الانفصال، حتى بعد محاولاتهم أكثر من مرة القيام بذلك. وكما يفسر سبب اختيار "مارشا" الحفاظ على قدر من التواصل مع "كريج" بعد فترة طويلة من انفصالهما. قد يستغرق الأشخاص أصحاب نمط التعلق القلِق وقتًا طويلًا للغاية للتغلب على علاقة تعلق سيئة، ولا يمكنهم تحديد المدة التي سيستغرقها ذلك، ولكن فقط عندما تكون كل ذرة من كيانهم مقتنعة تمامًا بأنه لا يوجد أمل في تغيير شريكهم أو في اجتماع شملهم مرة أخرى، سيكونون قادرين على تثبيط نظام التعلق وتجاوز الأمر.

الهروب من سجن العلاقة

حتى دون معرفة "مارشا" التأثير الارتدادي، استطاعت أن تدرك أنها كانت في ورطة، فهي في النهاية مرت بالتأثير الارتدادي من قبل. كانت "مارشا" خائفة من احتمالية حدوث تغيير في مشاعرها مرة أخرى، وقد شعرت بارتياح كبير عندما أخذ "كريج" الأمور على عاتقه وأوفى بوعده بالافتراق في المرة التالية التي تهدده فيها بالطلاق. وفي الليلة التي قالت فيها إنها ترغب في الرحيل، حدث كل شيء بسرعة كبيرة، فقد حزمت حقيبة صغيرة، واتصلت بأختها لاصطحابها على الفور. من منظور التعلق، كان هذا رحيلًا مخططًا تخطيطًا جيدًا للغاية.

أفاد قربها من أختها في بيئة مألوفة ومواتية في جانب واحد من نظام التعلق المتأزم لديها؛ كما كان للتحدث إلى أصدقائها عبر الهاتف والحصول على دعمهم تأثير فعال آخر؛ وكذلك لتناول الآيس كريم والشيكولاتة؛ لكن

أيًّا من وسائل الراحة هذه لم تخفف من حزن الانفصال بشكل تام، بل في بعض الأحيان كانت تغفل عن سبب احتياجها للانفصال عن "كريج"، ولكن يذكرها أصدقاؤها وعائلتها، أحيانًا كل ساعة، بلماذا كان ذلك ضروريًّا.

عندما تكون إستراتيجيات التثبيط أمرًا جيدًا

قبل وقت طويل من انفصال "مارشا"، كانت تستعد للهروب دون وعي من خلال البدء في تثبيط نظام تعلقها. وبعد محاولتها لسنوات إنجاح الأمور مع "كريج" - من خلال شرح وجهة نظرها، وانهيارها نفسيًّا، وتبرير سلوكه - فقدت الأمل في نهاية المطاف. أخبرتنا "مارشا" أثناء المقابلة التي أجريناها معها بأنه خلال السنوات القليلة الأولى كانت تجد نفسها تبكي يوميًّا، لكنها تقريبًا لم تذرف دمعة خلال العام الأخير مع زوجها. من الناحية العاطفية، كانت قد بدأت بالفعل الانفصال؛ حيث لم تعد تعتقد أن أي شيء سيتغير، أو في الواقع أن "كريج" *يمكنه* أن يتغير. بدأت تلاحظ المزيد والمزيد من أخطائه، وتوقفت عن التركيز على الأمور الإيجابية العرضية التي يتشاركانها. كانت العملية التي مرت بها هي نفسها التي ينخرط فيها الأشخاص أصحاب نمط التعلق الاجتنابي طوال الوقت؛ فمن أجل تجنب الاقتراب أكثر من اللازم، يركزون على الصفات والسلوكيات السلبية لدى شريكهم لإبقائه بعيدًا. وبدأت "مارشا"، على الرغم من كونها تتبع نمط التعلق القلِق، استخدام إستراتيجيات التثبيط بعد أن احترقت عاطفيًّا على يد "كريج" مرات لا تحصى. ويعد التثبيط عملية ضرورية يجب أن تحدث لإخراج شخص ما من نظام (تعلقك). ومع ذلك، فإن بدء هذه العملية أثناء وجودك مع شريكك لا يضمن لك عدم شعورك بالتأثير الارتدادي. وبمجرد إعادة تفعيل نظام تعلقك نتيجة الانفصال، لا يمكن تخمين النتيجة. في حالة "مارشا"، ساعدها كونها هي من بدأت عملية التثبيط على تجاوز مرحلة الانفصال الأولية، والطلاق في نهاية المطاف بأمان.

اليوم لم تعد "مارشا" للاتصال بـ "كريج"، وهما ليسا صديقين، بل مضت قدمًا في حياتها، ووجدت شريك حياة حقيقيًّا.

الصمود في وجه الانفصال

•

ستساعدك الإستراتيجيات التسع التالية، باستخدام مبادئ التعلق، على تجاوز التجربة المؤلمة لإنهاء العلاقة.

1. **اسأل نفسك عن شكل حياتك في "دائرة المقربين"**. إذا كنت لا تستطيع أن تقرر الانفصال، فاسأل نفسك عما إذا كنت تُعامل معاملة الملوك أم معاملة العدو. وإذا كنت تُعامل معاملة العدو، فقد حان وقت الرحيل.
2. **أسس شبكة دعم** في *وقت مبكر*. ابدأ مصارحة الأصدقاء والعائلة بشكل علاقتك *الحقيقي*. وسيؤدي هذا إلى إحياء الصداقات التي ربما تكون قد أهملتها بسبب شعورك بالخجل أو البؤس الشديد، كما أنه سيجهزهم لمساعدتك عندما تتخذ قرارك (انظر كيف يتم ذلك في الإستراتيجية 7).
3. **ابحث عن مكان مريح وداعم للإقامة في الليالي القليلة الأولى.** ستحتاج إلى كل الدعم الذي يمكنك الحصول عليه في البداية؛ حيث يكون إغراء الرجوع قويًّا جدًّا. ويمكن للوالدين أو الأشقاء أو أصدقائك المقربين مساعدتك على التحكم في هذه الرغبة.
4. **حاول تلبية احتياجات تعلقك بطرق أخرى**. احصل على الدعم من المقربين إليك، وابحث عن وسائل إلهاء مثل التدليك والكثير من ممارسة الرياضية والطعام الصحي المريح. وكلما تمكنت من تهدئة نظام التعلق لديك، كان الانفصال أقل إيلامًا.

5. **لا تخجل إذا أخطأت وعدت إلى "مسرح الجريمة"**. من الواضح أنه من الأفضل لك عدم إعادة التواصل مع شريكك السابق، ولكن إذا انتهى بك الأمر إلى القيام بذلك، فلا تؤنب نفسك. من المهم جدًّا أن تكون رحيمًا مع نفسك. كلما شعرت شعورًا سيئًا تجاه نفسك، زادت رغبتك في العودة إلى الأمان الزائف الموجود في العلاقة السيئة التي كنت فيها. يتم تفعيل نظام تعلقك أكثر عندما تشعر بالسوء تجاه نفسك، ويعني نظام التعلق المفعل الرغبة أكثر في إعادة التواصل.
6. **لا تشعر بالذنب إذا كنت تمر بوقت عصيب، تذكر أن ألمك حقيقي!** قد يحثك الأصدقاء على نسيان شريكك السابق، والتوقف عن الشعور بالأسى تجاه نفسك، والمضي قدمًا بسرعة، لكننا نعلم أن الألم الذي تشعر به حقيقي، لذا لا تنكره، بل كن لطيفًا مع نفسك، وابحث عن طرق لتدليل جسدك وروحك. ستفعل ذلك إذا كان لديك كسر في الساق!
7. **اطلب من صديق مقرب أن يعيدك إلى الواقع، عندما تنهال عليك الذكريات الإيجابية**. ذكّر نفسك بأن نظام التعلق لديك يشوه منظورك للعلاقة. واطلب من صديق أن يذكرك كيف كانت الأمور *حقًّا*. حتى لو كنت أحيانًا تفتقد شريكك السابق أو تصوره بصورة مثالية، فإن الواقع *سوف* يتم استيعابه تدريجيًّا.
8. **التثبيط: اكتب كل الأسباب التي دفعتك للرحيل**. هدفك هو تثبيط نظام تعلقك. أفضل طريقة للقيام بذلك هي تذكر اللحظات السيئة في العلاقة، وأفضل طريقة لإبقائها حية أمام عينيك هي تدوينها. ألقِ نظرة خاطفة على القائمة عندما تتسلل تلك الذكريات الإيجابية إلى ذهنك.
9. **اعلم أنه بغض النظر عن مقدار الألم الذي تعانيه الآن، فسوف يمر**. يتعافى معظم البشر جيدًا من تحطم قلوبهم، وينتقلون في النهاية إلى حياة أفضل!

الجزء الرابع



طريقة أصحاب
نمط التعلق الآمن:
شحذ مهاراتك في العلاقات

.11

التواصل الفعال:
توصيل الرسالة

استخدام التواصل الفعال لاختيار الشريك المناسب

بعد عدة لقاءات بين "إيثان" و"لورين"، وجدت "لورين" نفسها في حيرة من أمرها. ففي أول لقاء بينهما، ذهبا إلى مطعم رومانسي على الشاطئ، وأمضى كل منهما عدة ساعات في التعرف على الآخر. وفي نهاية المساء، ودعها على عجل ثم اختفى. وقد اندهشت حينما اتصل مرة أخرى ليطلب منها الالتقاء به، وكانت هذه المرة لحضور أحد العروض في نادٍ يطل على واجهة بحرية. تناول كلاهما بعض المشروبات وقضيا ساعات معًا، بل إنهما تمشيا على طول الشاطئ، ولكن مرة أخرى لم يحدث أي شيء. ولم يقل سوى "سنتحدث" بطريقة جافة عند الافتراق. تكرر هذا النمط مرة أخرى في لقائهما التالي. وظنت "لورين"، التي لديها نمط تعلق قلِق، أن "إيثان" ربما ببساطة لم ينجذب إليها. ولكن لماذا ظل يطلب منها اللقاء بعد ذلك؟

ربما لم يكن جادًّا في الارتباط فحسب؟ لم تكن تود الامتناع عن مقابلته دون سبب وجيه؛ لأنها كانت معجبة به حقًّا. وقد شجعها أحد أصدقائها المقربين على الكف عن تخمين أسباب سلوكه، وأن تسأله مباشرة.

لم تكن "لورين" بطبيعتها تمتلك الشجاعة اللازمة لموقف مثل هذا؛ حيث كانت تخشى كثيرًا من الرد الذي قد يجرح مشاعرها، لكنها وصلت إلى مرحلة لم تعد ترغب فيها في تضييع وقتها الثمين هباءً مع الشخص الخطأ، لذلك تحدثت في الموضوع مع "إيثان" على استحياء في البداية، لكنها وجدت نفسها تتحدث بشكل مباشر جدًّا مع استرسالهما في المحادثة، قائلة: "إنني أرغب في علاقة جدية تنتهي بالزواج. فما الذي يدور في ذهنك حيال ذلك؟". وعلى عكس افتراضها، علمت أنه يراها جذابة. وقال إنه معجب بها حقًّا، وأعرب عن رغبته في العثور على شريكة لحياته، ولكن عندما ذهبت إلى ما هو أبعد من ذلك، وسألته على وجه التحديد عن سياسة "التباعد" بينهما، لم تكن لديه إجابة واضحة، وظل يتحدث عن أشياء لا علاقة لها بالموضوع. وعلى الرغم من أنها لم تخرج من المحادثة بإجابة محددة عن سبب عدم اهتمامه بتعميق العلاقة، أصبحت لديها صورة واضحة عن مستقبلهما معًا - إذ لم يكن هناك مستقبل!

تخلت "لورين" عن التفكير فيه كشريك حياة محتمل، لكنهما ظلا صديقين. وبعد أن حكى لها "إيثان" عن العديد من النساء الأخريات اللاتي تعرف عليهن من أجل الزواج بإحداهن، ومن الواضح أنهن أصبحن محبطات أيضًا بسبب سلوكه المحير، بدأت أخيرًا تستوضح الأمور، فلم يعد الغموض الذي كان يكتنف سلوك "إيثان" غامضًا على الإطلاق، بل أصبح جليًّا أن لديه شكوكًا قوية بشأن علة ما به. وقد شكرت "لورين" الله أنها امتلكت الشجاعة للتعبير عن مخاوفها في وقت مبكر، وأنها أنقذت نفسها من العيش شهورًا في الآمال الكاذبة والرفض المؤكد.

تعد قصة "لورين" مثالًا ممتازًا لأهمية التواصل الفعال. ويعد التعبير عن احتياجاتك وتوقعاتك لشريكك بطريقة مباشرة وغير اتهامية أداة قوية بشكل مذهل. وعلى الرغم من استخدامها بشكل طبيعي من قبل الأشخاص

الذين لديهم نمط تعلق آمن، فإنها غالبًا ما تكون غير منطقية بالنسبة للأشخاص الذين يكون لديهم نمط تعلق قلِق أو اجتنابي.

وضعت محادثة واحدة مباشرة أجريت مع "إيثان" حدًّا لكل التخمينات و"النظريات" التي بنتها "لورين" في ذهنها. ولأصبح من المريح بالنسبة لـ "إيثان" لو أن "لورين" كانت مستعدة لتتحمل ببساطة سلوكه إلى أجل غير مسمى. إذ كان سيحصل على ما يريده - خطيبة يتباهى بها أمام أصدقائه وعائلته (حتى يتوقفوا عن الضغط عليه) ومتسعًا من الوقت لتدبر أمر علته. ولكن من خلال تعبير "لورين" عن احتياجاتها، تمكنت من الاعتناء بنفسها، وتجنب أن يتلاعب بها من خلال مخطط شخص آخر. وفي هذه الحالة، لم يكن أسلوب التعلق هو المشكلة الأساسية، ولكن لم تكن "لورين" تعرف هذا مسبقًا. وإذا كان سلوك "إيثان" مجرد مظهر من مظاهر نمط تعلقه، لكان التواصل الفعال قد كشف ذلك أيضًا، وكان كلاهما سيستفيد من الاكتشاف المبكر لعدم توافق أنماط تعلق كل منهما.

لكن ماذا كان سيحدث لو أن "لورين" واجهته بهذه الطريقة المباشرة، وسببت له إحراجًا كبيرًا، فستجد أن سلوكه لم يكن نتيجة نمط تعلقه أو علته، بل مجرد خجل؟ حسنًا، نحن نعرف شخصًا مر بمثل هذه التجربة.

كان وضع "تينا" مشابهًا جدًّا لوضع "لورين". ففي لقائها الثالث مع "سيرج"، كانت "تينا" جالسة بجواره تشاهد فيلمًا، وتتعجب من عدم اتخاذه أية خطوة جدية حتى الآن. لقد عانت هي أيضًا جرَّاء العلاقات التي لا أمل فيها، ولم تكن على استعداد لإضاعة الكثير من الوقت في التساؤل عن مشكلة "سيرج" الخاصة؛ لذا رسمت ابتسامة فاتنة على وجهها، وقالت له ببساطة: "هلا أمسكت بيدي؟" على الرغم من أن "سيرج" قد فوجئ لوهلة وهمس بشيء في سره، فإنه استجمع نفسه وأمسك بيدها. وكانت تلك هي المرة الأخيرة التي شكل فيها خجله مشكلة في علاقتهما، والتي لا تزال قوية بعد مرور ثلاث سنوات.

في هذه الحالة، كان طلب أن يمسك بيدها بطريقة جذابة استخدامًا معبِّرًا للتواصل الفعال. أعربت "تينا" عن احتياجاتها، وعلى الرغم من أنها

مرت بلحظة محرجة، فإن طريقتها المباشرة أعطت علاقتها بـ "سيرج" دفعة هائلة جعلتهما أقرب كثيرًا، على الصعيدين المادي والمعنوي. حتى لو كان رد فعل "سيرج" مختلفًا، وسارت الأمور بطريقة أخرى، فسيظل ذلك مفيدًا؛ لأن استجابة الناس للتواصل الفعال *دائمًا* ما تكون غاية في الأهمية. وإما أنها تسمح لك بتجنب التورط في علاقة لا أمل فيها كما في حالة "لورين" و"إيثان"، وإما تساعد على الارتقاء بالعلاقة إلى مستوى أعمق كما في حالة "سيرج" و"تينا".

يعمل التواصل الفعال على أساس أن لدينا جميعًا احتياجات محددة للغاية في العلاقات يتم تحديد الكثير منها من خلال نمط تعلقنا. إنها ليست احتياجات جيدة أو سيئة، بل إنها احتياجات حقيقية فحسب. فإذا كنت تتبع نمط التعلق القلِق، فستكون لديك حاجة قوية للتقرب، وستحتاج إلى أن يطمئنك شريك حياتك طوال الوقت أنه يحبك ويحترمك. وإذا كنت تتبع نمط التعلق الاجتنابي، فأنت بحاجة إلى أن تكون قادرًا على الابتعاد مسافة ما، سواء أكانت عاطفية أم جسدية، عن شريكك والحفاظ على قدر كبير من الانفصال. ولكي نكون سعداء في علاقتنا بشريك الحياة، نحتاج إلى إيجاد طريقة لتوصيل احتياجات التعلق لدينا بوضوح دون اللجوء إلى الهجوم على الطرف الآخر أو استخدام أسلوب دفاعي معه.

لماذا علينا استخدام التواصل الفعال؟

يعمل التواصل الفعال على تحقيق هدفين، وهما:

- **اختيار الشريك المناسب.** يعد التواصل الفعال الطريقة الأسرع والأكثر مباشرة لمعرفة ما إذا كان شريكك المحتمل سيكون قادرًا على تلبية احتياجاتك أم لا. ويمكن أن يكشف رد فعل الطرف الآخر خلال لقائكما تجاه التواصل الفعال في مدة

لا تتجاوز خمس دقائق أكثر مما يمكن أن تعرفه خلال شهور من الخطبة دون خوض هذا النوع من الحوار. إذا أظهر الشخص الآخر رغبة صادقة في فهم احتياجاتك ووضع سعادتك أولًا، فإن مستقبلكما معًا سيكون واعدًا، أما إذا تجاهل مخاوفك واعتبرها غير مهمة، أو جعلك تشعر بالنقص أو بأنك أحمق أو ضعيف أمام رغباتك، فيمكنك أن تستنتج أن هذا الشخص لا يضع مصلحتك في اعتباره بصدق، وأنكما على الأرجح غير متوافقين.

- **التأكد من تلبية احتياجاتك في العلاقة، سواء أكانت علاقة جديدة أم قائمة منذ أمد طويل.** فمن خلال توضيح احتياجاتك بأدق تفاصيلها، تجعل من السهل جدًّا على شريكك تلبيتها، وبالتالي لن يحتاج إلى تخمين ما إذا كان هناك شيء ما يزعجك؛ أو ماذا يكون هذا الشيء.

يكمن جمال التواصل الفعال في أنه يسمح لك بتحويل نقطة الضعف المفترضة إلى ميزة. فإذا كنت بحاجة إلى أن تطمئن كثيرًا إلى أن شريكك يحبك ومنجذب إليك (على الأقل في المرحلة الأولى من العلاقة)، فبدلًا من محاولة إخفاء هذه الرغبة، لأنه من غير المقبول اجتماعيًّا أن تبدو محتاجًا إلى هذا الحد، فإنك تصرح بذلك كمعلومة واضحة. وعندما تُعرب عن هذا بهذه الطريقة، فإنك لن تبدو ضعيفًا أو محتاجًا، ولكنك ستبدو واثقًا بنفسك وحازمًا. وبالطبع يعني التواصل الفعال أن تتواصل بطريقة غير مهينة، وألا تضع شريكك في موقف حرج، ولكن تسمح له بالانفتاح معك دون الشعور بأنه محط هجوم أو انتقاد أو لوم.

من المزايا الأخرى للتواصل الفعال أنه يقدم مثلًا أعلى لشريكك. وأنت من تحدد نوعية العلاقة، وتجعلها علاقة يمكنكما فيها أن تكونا صادقين، وأن تكون لدى كل منكما مسئولية مقدسة تتمثل في تحقيق سعادة الآخر. وبمجرد أن يرى شريكك أن بمقدورك التحدث معه بمنتهى الصراحة،

فسوف يحذو حذوك. كما رأيت في الفصل 8، ولم يفت الأوان بعد لبدء استخدام التواصل الفعال لتحسين علاقتك. إنه إحدى أقوى الأدوات التي يستخدمها الأشخاص أصحاب نمط التعلق الآمن في حياتهم اليومية في تعاملهم مع شركائهم وأطفالهم، وفي العمل. ويمكن للتواصل الفعال أن يغير حقًّا طريقة تعاملك مع الأشخاص من حولك.

الحكم على رد الفعل

من خلال التواصل الفعال، قد لا تتمكن من حل مشكلة أو حل خلافاتك مرة واحدة، لكن يمكنك الحكم *على الفور* على مدى أهمية سعادتك بالنسبة لشريكك:

- هل يحاول الوصول إلى جوهر مخاوفك؟
- هل يستجيب للمسألة المطروحة أم يحاول مراوغتك؟
- هل يأخذ مخاوفك على محمل الجد، أم يحاول التقليل من شأنك، أم يجعلك تشعر بالحماقة لإثارتك هذه المخاوف؟
- هل يحاول إيجاد طرق تخفف عنك ما تشعر به، أم أنه مشغول فقط بالتصرف على نحو دفاعي؟
- هل يرد على مخاوفك بسرد وقائع فقط (كما هي الحال في محكمة قانونية) أم أنه يضع أيضًا سلامتك العاطفية نصب عينيه؟

إذا كان شريكك متجاوبًا، ويضع سعادتك وأمنك في قائمة أولوياته، فلديك إذن الضوء الأخضر للمضي قدمًا في العلاقة. ولكن إذا حاول شريكك التهرب من مناقشة الموضوعات المهمة، أو التصرف بشكل دفاعي، أو إذا جعلك تشعر بالحماقة أو الاحتياج، فحينئذ يجب أن تنتبه، وأن تعتبر ذلك علامة تحذير خطيرة.

لماذا يصعب على الأشخاص الذين لديهم نمط تعلق غير آمن تبني التواصل الفعال؟

يبدو التواصل الفعال كأنه لا يحتاج إلى تفكير. وعلى أية حال، يمكن لجميع الأشخاص القيام به بمجرد أن يعتزموا ذلك، أليس كذلك؟ حسنًا، نعم، *إذا كانوا من أصحاب نمط التعلق الآمن*. وفي كثير من الأحيان، لا يستطيع الأشخاص الذين لا يتبعون نمط التعلق الآمن التوصل إلى ما يزعجهم حقًّا؛ حيث تغمرهم العواطف ويهاجمون الآخرين. وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين لديهم نمط تعلق آمن لا يتخذون رد فعل قويًّا كهذا، ولا تطغى عليهم مشاعرهم بسهولة، ويمكنهم بالتالي توصيل مشاعرهم بهدوء وفاعلية، ويستطيعون تلبية احتياجات شركائهم. ويعتقد الأشخاص أصحاب نمط التعلق الآمن أيضًا أنهم يستحقون الحب والمودة، ويتوقعون من شركائهم أن يكونوا مستجيبين لهم ومهتمين بهم. وفي ظل وجود هذه المعتقدات، يصبح من السهل معرفة سبب عدم السماح للأفكار السلبية بالسيطرة عليهم، وكيف يمكنهم الحفاظ على اتزانهم ورباطة جأشهم، مفترضين أن الشخص الآخر سيتفاعل بشكل إيجابي. وفي الواقع، يمكن أن يكون هذا التوجه الذي يتبنونه معديًا. فقد وجدت "نانسي كولينز"، من جامعة كاليفورنيا في سانتا باربرا، التي تشمل اهتماماتها البحثية الرئيسية العمليات الاجتماعية والمعرفية التي تشكل العلاقات الوثيقة في مرحلة البلوغ وتأثير هذه العمليات على الصحة والسعادة، جنبًا إلى جنب مع "ستيفن ريد"، من جامعة كاليفورنيا الجنوبية، الذي يدرس نماذج الشبكة العصبية للتفكير والسلوك الاجتماعي، أن الأشخاص الذين لديهم نمط تعلق آمن يعملون مدربين للتواصل الفعال؛ حيث أفادوا بأنهم بارعون في حث الآخرين على الانفتاح والتحدث عن الأمور الشخصية. لكن ماذا يحدث إذا لم تكن تتبع نمط التعلق الآمن؟

إذا كنت تتبع نمط التعلق القلِق ...

عندما يراودك الشعور بأن شيئًا ما يؤرقك في علاقتك، فإنك تغرق سريعًا في المشاعر السلبية والتفكير بشكل متطرف. وعلى عكس شريكك صاحب نمط التعلق الآمن، لا تتوقع أن يستجيب شريكك بشكل إيجابي بل تتوقع العكس؛ حيث ترى أن العلاقة هشة وغير مستقرة، ويمكنها أن تنهار في أية لحظة. إن هذه الأفكار والافتراضات تجعل من الصعب عليك التعبير عن احتياجاتك بشكل فعال، وعندما تتحدث إلى شريكك أخيرًا، تفعل ذلك غالبًا بطريقة ثائرة أو اتهامية أو انتقادية أو تهديدية، وبالتالي بدلًا من الحصول على الطمأنينة التي تبحث عنها، قد ينسحب شريكك. وفي الواقع، أكدت "كولينز" و"ريد" هذا في دراستهما التي تقول إن الرجال المتزوجين بشريكات حياة يتبعن نمط التعلق القلِق أفادوا بأنهم يفصحون عما يجول في خاطرهم بشكل أقل في أغلب الأحيان، وصنفوا مستوى تواصلهم العام بأنه أقل من الآخرين. والنتيجة هي أنه بعد التعبير عن احتياجاتك بطريقة تدفع شريكك بعيدًا (بدلًا من استخدام التواصل الفعال)، فإنك تلجأ إلى السلوك الاحتجاجي، وذلك بالتعبير عن حاجتك إلى التقارب والاطمئنان من خلال الانفعال وإساءة التصرف؛ وعندما تفعل ذلك، فإنك تخسر جميع مزايا هذه الأداة القوية، وعلى عكس التواصل الفعال، لن يمنحك السلوك الاحتجاجي أبدًا فرصة معالجة مخاوفك بشكل قاطع. بل ربما يستجيب شريكك بشكل سلبي، لكنك لن تعرف بشكل مؤكد أبدًا ما إذا كان يتصرف بدافع تلبية احتياجاتك، أم استجابة لسلوكك الاحتجاجي.

افترض، على سبيل المثال، أنك تتصل هاتفيًا بشريكك باستمرار دون انقطاع، لأنك تخشى من أنه يخونك. ويقرر شريكك أنه قد ضاق ذرعًا مما تفعله، وينفصل عنك. فتصبح فريسة للشك، حيث تتساءل عما إذا كنت قد دفعته بالفعل بعيدًا عنك من خلال تصرفك على نحو شديد التعلق أم أنه قد رأى أنك لست مناسبًا له حقًا. وأنت لا تحظى بإجابة لمخاوفك الأساسية

المتمثلة فيما إذا كان يهتم بالشكل الكافي بالاستماع إلى مخاوفك وطمأنتك وفعل كل ما يلزم ليجعلك تشعر بالأمان والحب.

لذلك، على الرغم من تفهمنا خوفك من التعرض للأذى، فإننا ننصحك بتجنب السلوك الاحتجاجي عن طريق افتراض حسن النية وتبني التواصل الفعال. ويمكننا أن نقول بصدق إن كل شخص عرفناه واستخدم التواصل الفعال كان ممتنًّا لذلك على المدى الطويل. وغالبًا ما يمنحك التواصل الفعال قدرًا كبيرًا من الارتياح من خلال إظهار مدى قوة شعور شريكك تجاهك، ومن خلال تقوية الرابطة بينكما. وعلى الرغم من أن الرد في بعض الحالات قد لا يكون ما كنت تأمله، وستقتنع بأنك دمرت كل شيء - أي لو قلت أو فعلت شيئًا آخر، فمن المؤكد أنه كان سيغير موقفه - فإننا لم نسمع قط أن شخصًا ما أعرب عن ندمه لإثارة قضية مهمة في إطار الخطوبة أو الزواج، وإنما تعبر الأغلبية عن امتنانها، إذ قرَّبها التواصل الفعال خطوة إلى هدفها *طويل المدى*، المتمثل في العثور على الشخص المناسب، أو تعزيز الروابط القائمة.

خذ قصة "هيلاري" مثالًا لذلك. كانت تخطط لنزهة رومانسية مع خطيبها "ستيف" فوق جسر بروكلين صباح يوم إجازة مشمس، ولكن عندما اتصلت به هاتفيًّا، أخبرها بأنه بدأ غسل ملابسه، وأنه سيتصل بها لاحقًا. ونظرًا لأن "هيلاري" كانت مستاءة، أقنعتها صديقتها بمعاودة الاتصال به وحثه على إنهاء غسل ثيابه بعد النزهة؛ حيث كان ذلك اليوم يومًا ربيعيًّا جميلًا. وأجرت "هيلاري" المكالمة على مضض. ولم يؤكد "ستيف" على قراره بإنهاء الغسيل أولًا فحسب، بل قرر أنه لا يرغب في مقابلتها على الإطلاق ذلك اليوم! كانت "هيلاري" محطمة نفسيًّا، واستشاطت غضبًا من صديقتها لأنها أقنعتها بالاتصال به. لقد شعرت بأن إظهار قدر كبير من الاهتمام بـ "ستيف" قد دمر فرصها معه. بعد مرور أشهر، أخبرها صديق مشترك بأن "ستيف" كان مكتئبًا للغاية بعد طلاقه المرير، وأنه كان في بداية خطبتهما أبعد ما يكون عن الاهتمام ببدء علاقة جديدة أو حتى القدرة على ذلك. أدركت "هيلاري" أن الإلحاح على هذا الأمر في

ذلك الصباح قد أنقذها من الحزن الذي كان سيتسبب فيه غياب مشاعر "ستيف" بلا شك عند لقائه بها. كانت "هيلاري" في البداية مستاءة أشد الاستياء من صديقتها، وألقت باللوم عليها لتدمير فرصها مع "ستيف"، لكنها أدركت لاحقًا أن صديقتها علمتها أحد الدروس الأكثر قيمة في العلاقات؛ وهو كيفية توصيل احتياجاتها بشكل فعال. وكانت هذه هي المرة الأولى التي كانت "هيلاري" واثقة فيها بأنها كانت حاضرة بشكل كامل وصادق في علاقة، ولم تُمارس فيها الألاعيب. وعلى الرغم من أن الأمور لم تنجح مع "ستيف"، فإنها كانت تعلم أنها بذلت قصارى جهدها لتحقيق ذلك. وبدأت أيضًا اكتشاف أنه في أغلب الأحيان لا تكون هناك علاقة بين الأسباب التي تجعل الآخرين يتصرفون بقسوة تجاهها وجاذبيتها أو قبولها.

وفيما يلي مثال آخر لكيف أن مجرد قول ما تريد، دون أية مبررات، يمكن أن يكون فعالًا للغاية:

لم تتعجل "جينا" لمدة سنوات الرجال الذين تقدموا لخطبتها لإتمام الزواج وإنجاب الأطفال؛ حيث كانت تخشى أن تبدو يائسة ومتسرعة بالنسبة لهم. وعندما بلغت سن الأربعين وأصبحت ساعتها البيولوجية هي الأهم من كل شيء، قررت أن تخبر الشركاء المحتملين في اللقاء الأول بينهما بأنها لا ترغب في أن تصبح أمًّا فحسب، بل إنها ليست راغبة إلا في الزواج بأحد الرجال الذين يريدون أيضًا إنجاب أطفال في أقرب وقت ممكن. وعلى الرغم من أن الشكوك كانت تساور "جينا" - وهي محقة في ذلك - في أن معظم الرجال الذين سيسمعون هذا الاستعجال سيركضون في الاتجاه الآخر، لم يعد الخوف من الرفض هو مصدر القلق الرئيسي لديها. لقد ابتعد بالفعل البعض، لكن الأمر انتهى بها بمقابلة "نيت" الذي أراد الشيء نفسه وهو أبعد ما يكون عن أن يشعر بتهديد. لقد وجد أنه من الممتع أنها تعرف ما تريد، وأنها ليست خائفة من الإفصاح عن ذلك. وقد استفادت "جينا" من استخدام التواصل الفعال استفادة كبيرة، فقد أصبحت اليوم هي و"نيت" والدين سعيدين لطفلين.

وعلى غرار "جينا" و"هيلاري"، يمكنك أيضًا تعلُّم كيفية استخدام التواصل الفعال، على الرغم من أنه قد يكون احتمالًا مخيفًا إذا كان لديك نمط تعلق قلِق.

إذا كنت تتبع نمط التعلق الاجتنابي...

على الرغم من أنه لا يوجد شيء يقرِّب شخصين أكثر من التفاهم واستيعاب كل منهما للآخر، فإن التواصل الفعال لديه ما يقدمه للشخص الذي لديه نمط التعلق الاجتنابي أيضًا. وباعتبارك شخصًا لديه نمط تعلق اجتنابي، فإنك غالبًا ما لا تكون مدركًا حاجتك إلى التباعد والانفصال؛ فتشعر بالحاجة إلى الابتعاد عن شريكك لكنك لا تفهم السبب. وعندما يراودك هذا الشعور، قد تفترض أنك بدأت تكون أقل انجذابًا لشريكك، وفي هذه الحالة، ماذا عساك أن تقول؟ ستقول على الأرجح إن هذا ليس هو "شريك الأحلام"، فلماذا نطيل العذاب إذن؟ ولكن بعد ذلك تجد نفسك في علاقة فاشلة تلو أخرى، وتكرر الدورة نفسها مرارًا وتكرارًا. وإذا كنت تتبع نمط التعلق الاجتنابي، فإن الخطوة الأولى إذن هي الاعتراف بحاجتك إلى التباعد – سواء أكان عاطفيًّا أم جسديًّا – عندما يزداد التقارب أكثر من اللازم، ثم تعلم كيفية توصيل تلك الحاجة إلى الطرف الآخر. فاشرح لشريكك مقدمًا أنك بحاجة إلى قضاء بعض الوقت بمفردك عندما تتأجج العواطف أكثر من اللازم، وأن هذه ليست مشكلة شخصية به، بل هي مشكلتك أنت في *أية* علاقة (هذا الجزء مهم!). وهذا من شأنه أن يقلل من مخاوفه، ويهدئ نظام تعلقه إلى حد ما، وبناءً على ذلك ستقل احتمالية تكثيف جهوده للتقرب منك (وهو ما يجعلك غير مرتاح إلى حد كبير). وبالتالي، ستكون هناك فرصة أفضل لتتجنب عملية ملاحقة وانسحاب من جانب كل منكما أنت وشريك حياتك.

كان "أندريس"، الذي لديه نمط تعلق اجتنابي، متزوجًا بـ"مونيكا" منذ خمسة وعشرين عامًا تقريبًا حينما اكتشف أنه مصاب بمرض المناعة الذاتية الذي يتزايد ببطء. وقد أخبره الأطباء بأنه مرض غير قابل للشفاء، ولكن بالنظر إلى عمره، فمن المحتمل ألا يتأثر متوسط عمره المتوقع بشدة. ومع ذلك، سيستلزم ذلك منه إجراء اختبارات معملية دورية. وبعد صدمته الأولى عقب هذا الاكتشاف، تمكن "أندريس" من تنحية الأفكار المتعلقة بحالته جانبًا والمضي قدمًا في حياته، بينما لم تكن "مونيكا" قادرة على القيام بذلك، وقالت إنها ترى أن اتباع نهج "إبقاء الأمور على حالها" أمر خاطئ، لذلك حاولت إقناعه عدة مرات بالحصول على رأي ثانٍ وإجراء بحث شامل على الإنترنت عن حالته، غير أن "أندريس" كان يتهرب عادة من هذه المحادثات، ويتجاهل اقتراحاتها الطبية، لكن في بعض الأحيان أدى ذلك إلى نشوب مشادات كبيرة بينهما. وفي النهاية، بعد مرور عدة أشهر من الإحباط، اضطر إلى مواجهة "مونيكا". إنه يعلم أن مساهمتها في حل هذه المشكلة كانت بدافع من القلق والخوف، ولكن بدلًا من أن تكون عونًا له، لم تفعل سوى تذكيره مرارًا وتكرارًا بحالته المرضية. لقد وثق برأي طبيبه، وشعر بأنه لا داعي لمزيد من الاستفسار. لقد شعر بأن سلوك "مونيكا" لم يكن غير فعال في تحسين صحته فحسب، بل كان ضارًّا أيضًا بعلاقتهما. وقد أدركت "مونيكا" أنها لا تساعد "أندريس"؛ حيث كان ذلك هو طريقتها في التعامل مع صدمة تلقيه مثل هذا التشخيص، وليست طريقته. لقد أدركت أنها يمكن أن تكون شريكًا أفضل وأكثر دعمًا من خلال احترام رغباته بدلًا من محاولة فرض رغباتها. ومنذ ذلك الحين، تمكنت "مونيكا" من فرض رقابة على نفسها (وإن لم يكن بالكامل)، ما سمح بتقليل المشادات بينهما.

استخدام التواصل الفعال لضمان تلبية احتياجاتك في العلاقة

تمت خطبة "مونيك" و"جريج" منذ شهرين، وكان احتفال الرابع من يوليو (يوم الاستقلال الأمريكي) قاب قوسين أو أدنى. وكانت "مونيك" تخطط للاحتفال بالحدث مع مجموعة من الأصدقاء، لكنها لم تدعُ "جريج" للانضمام إليها، على الأقل حتى الآن. وازداد شعور "جريج" بالضيق من هذا الأمر، حيث كان يشعر بالقلق مما يعنيه هذا. فهل تتعامل "مونيك" معه كشخص مؤقت في حياتها فحسب؟ ربما تشعر بالحرج منه ولا تود تقديمه لأصدقائها؟ لا يريد "جريج" مواجهتها مباشرة خوفًا من أن يجعله ذلك يبدو أمامها متلهفًا أكثر من اللازم وشديد الاحتياج إليها. ومن ثم قرر بدلًا من ذلك إظهار تلميحات، فقال لها: "لست متأكدًا بعد مما سأفعله في احتفال الرابع من يوليو. لقد تلقيت بعض العروض، لكن لا يمكنني تحديد أي منها جدير بالاهتمام". إنه في الواقع، ليست لديه خطط أخرى، لكنه لا يريد أن يبدو كأنه يستجدي دعوة منها. لم تفهم "مونيك" تلميحاته؛ بل كانت تفترض أنه بالفعل يقيِّم خياراته وتحاول مساعدته. وعند الوصول إلى هذه المرحلة، قرر "جريج" الاستسلام، معتقدًا أنه بعد كل هذه التلميحات، ما زالت "مونيك" لم تقرر دعوته، ومن الواضح أنها لا تريد منه أن يأتي معها. لقد بدأ الغضب يتراكم داخله ويرى أنه سيتعين عليه التفكير طويلاً وجديًّا فيما إذا كانت "مونيك" هي الفتاة المناسبة له حقًّا أم لا.

لكن ماذا لو استخدم "جريج" التواصل الفعال؟ إنه يتبع نمط التعلق القلِق، ونوع الحوار الذي يتطلبه التواصل الفعال ليس أمرًا طبيعيًّا بالنسبة له؛ لأنه اعتاد بشكل أكبر اللجوء إلى السلوك الاحتجاجي، لكنه قرر، رغم ذلك، أن يتخذ نهجًا مختلفًا. فالتفت إلى "مونيك" قائلًا لها: "أود قضاء احتفال الرابع من يوليو معًا. فهل ترغبين في القدوم معي ومع أصدقائي أم تفضلين أن أنضم إليكم؟"، فردت "مونيك" بأنها لم تفكر في دعوته

لأن قضاء أمسية مع مجموعة من أصدقائها القدامى في المدرسة الثانوية لم يكن من نوعية الأمور التي قد يستمتع بها، ولكن إذا كان راغبًا في ذلك، فما المانع؟ فمن خلال طرح سؤال بسيط حصل "جريج" على الإجابة التي يريدها. والأهم من ذلك، بعد تلك السابقة الناجحة الأولى، وجد كلاهما أنه من السهل التحدث بصراحة معًا.

ماذا لو استجابت "مونيك" بشكل مختلف، وتم رفض طلب "جريج"؟ كما هي الحال دائمًا مع التواصل الفعال، إنك تربح في كلتا الحالتين. فحتى لو تجاهلت "مونيك" طلبه وغيرت الموضوع سريعًا، لتعلم "جريج" شيئًا دالًا للغاية. إذ كانت شكوكه ستثار على أساس واقعي - وليس على أساس افتراضات نابعة من نمط تعلقه القلِق - بخصوص قدرة "مونيك" على تلبية احتياجاته والاستجابة لحساسياته. نحن لا نلمِّح إلى أن يترك "جريج" "مونيك" فورًا إذا كان رد فعلها على هذا النحو، لكن رد الفعل هذا سيكشف له دليلًا دامغًا؛ إذ من المحتمل أن يحث اثنان أو ثلاثة من أساليب التهرب من هذا القبيل "جريج" للبحث عن زوجة في مكان آخر.

متى يجب أن أستخدم التواصل الفعال؟

عندما يُطرح سؤال عن متى يتعين استخدام التواصل الفعال، يكون ردنا التلقائي هو "دائمًا!" ولكن بعد ذلك كثيرًا ما نسمع: "هل يجب أن أتطرق إلى كل أمر يخص العلاقة على الفور؟ أنا أتبع نمط التعلق القلِق - وهذا يعني التعبير عن كل مصادر القلق والشك التي يخطر ببالي - والله يعلم أن هناك الكثير منها". عادة، إذا عالجت الأمور التي تزعجك منذ البداية وتلقيت استجابة إيجابية، فسيتغير سلوكك بالكامل. تبرز الهموم والمخاوف بشكل أكبر عندما لا تنقلها إلى الطرف الآخر تاركًا الأمور تتراكم.

ولكن على الأقل حتى تشعر بالراحة التامة تجاه استخدام التواصل الفعال، نقترح اتباع هذه القاعدة العامة الأساسية:

- **إذا كنت تتبع نمط التعلق القلِق** - استخدم التواصل الفعال عندما تشعر بأنك بدأت اللجوء إلى السلوك الاحتجاجي. عندما يكون ما قاله أو فعله شريكك (أو امتنع عن قوله أو فعله)، قد فعَّل نظام تعلقك إلى الحد الذي تشعر فيه بأنك على وشك إساءة التصرف - من خلال عدم الرد على مكالماته، أو التهديد بالانفصال، أو الانخراط في أي شكل آخر من أشكال السلوك الاحتجاجي - أوقف نفسك، ثم اكتشف ما احتياجاتك الحقيقية، واستخدم التواصل الفعال بدلًا من ذلك، ولكن لا تستخدمه إلا بعد أن تهدأ تمامًا (وهذا ما قد يستغرق يومًا أو يومين في بعض الأحيان بالنسبة للشخص الذي يتبع نمط التعلق القلِق).
- **إذا كنت تتبع نمط التعلق الاجتنابي** - فإن الإشارة المؤكدة التي تدل على أنك بحاجة إلى استخدام التواصل الفعال هي الشعور برغبة جامحة في الفرار. حينها استخدم التواصل الفعال لتشرح لشريكك أنك بحاجة إلى شيء من التباعد، وأنك ترغب في إيجاد طريقة للقيام بذلك تكون مقبولة بالنسبة له. واقترح بضعة بدائل، وتأكد من تلبية احتياجات الشخص الآخر. ومن خلال القيام بذلك، سيكون من المحتمل بشكل أكبر أن تحصل على المتنفس الذي تحتاج له.

لم يفُت الأوان قط على استخدام التواصل الفعال، حتى لو كانت البداية غير موفقة

تلقى "لاري" رسالة بريد إلكتروني مزعجة من العمل يوم الإجازة الأسبوعية بينما كانت "شيلا"، زوجته منذ سبع سنوات، تقابل إحدى صديقاتها. وعندما عادت إلى المنزل لأخذ أغراضها للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، سألها "لاري" بصوت يشوبه القلق والانزعاج: "هل ستخرجين مرة أخرى؟ لقد عدت من فورك إلى المنزل! لا يتسنى لي أبدًا أن أراك في عطلات نهاية الأسبوع!". كان "لاري" يعرف أنه لم يكن عادلًا وهو يقول هذا. فوجئت "شيلا" بالهجوم غير المبرر عليها؛ إذ إنه يعلم خططها، وقبل أن تؤكدها، كانت قد عرضت عليه البقاء في المنزل معه إذا كان يرغب في ذلك. أصبحت الأجواء متوترة ولم يتفوه أي منهما بكلمة واحدة بعض الوقت. وبعد أن قرأ شيئًا ما لتهدئته، أدرك "لاري" السبب الحقيقي وراء سلوكه هذا؛ إذ أدرك أنه كان منفعلًا بسبب رسالة البريد الإلكتروني الواردة من عمله، وأنه أراد الشعور بالأمان الذي يمنحه إياه قرب "شيلا" منه، لكنه لم يكن مرتاحًا لمطالبتها بتغيير خططها. لقد انتهج بشكل غريزي سلوكًا احتجاجيًّا، واختار افتعال شجار لمجرد التحاور معها. ومن ثم اعتذر لـ "شيلا" لعدم تعبيره عن احتياجاته بشكل فعال، وشرح لها الموقف. وبمجرد وصول الرسالة الحقيقية، هدأت هي الأخرى، وقدمت له الدعم الذي يحتاج له، وأصر على أن تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية.

على الرغم من أن "لاري" لجأ في البداية إلى السلوك الاحتجاجي، فقد اكتشف أنه ما دام لديه شريك متقبل، يمكن للتواصل الفعال - حتى عندما يتم استخدامه في وقت متأخر - أن ينزع فتيل الوضع المتأزم.

المبادئ الخمسة للتواصل الفعال

على غرار مفهوم التواصل الفعال، فإن المبادئ واضحة جدًّا أيضًا:

1. **عبِّر عن مشاعرك بوضوح.** يتطلب التواصل الفعال أن تكون صادقًا وصريحًا تمامًا بشأن مشاعرك. فكن شجاعًا عاطفيًّا!

2. **ركِّز على احتياجاتك.** الفكرة هي توصيل احتياجاتك. وعند التعبير عن احتياجاتك، نشير دائمًا إلى الاحتياجات التي تضع سعادة شريكك في الاعتبار أيضًا. أما إذا كانت هذه الاحتياجات ستؤدي إلى إيذائه، فمن المؤكد أنك ستتأذى أيضًا، لأنك أنت وشريكك تعتبران وحدة عاطفية. وعند التعبير عن احتياجاتك، يصبح من المفيد استخدام أفعال مثل *أحتاج* و*أشعر* و*أريد*؛ أي أن تركز على ما تحاول تحقيقه وليس على عيوب شريكك؛ كأن تقول عبارات من قبيل ما يلي:

- *"أحتاج إلى الشعور بالثقة بالعلاقة. إذ عندما تتحدث برقة مع النادلة، أشعر بأنني في وضع حرج".*
- *"أشعر بالتقليل من قيمتي عندما تعارضني أمام أصدقائك. إنني أحتاج إلى أن أشعر بأنك تحترم آرائي".*
- *"أريد أن أتأكد أن بإمكاني الوثوق بك. عندما تذهب إلى المقاهي مع أصدقائك، أشعر بالقلق الشديد من أنك ربما تكون مع شخص آخر".*

3. **كن محددًا.** إذا كنت تتحدث بعبارات عامة، فقد لا يفهم شريكك بالضبط ما تحتاج له حقًّا، ما قد يقلل من فرصة فهمه على النحو الصحيح. فعبر على وجه الدقة عما يزعجك:

- *عندما لا تمكث معي في الليل...*
- *عندما لا تطمئن عليَّ كل يوم ...*
- *عندما قلت إنك أحببتني ثم تراجعت عن قولها...*

4. **لا تلقِ باللوم.** لا تجعل شريكك يشعر أبدًا بالأنانية أو النقص أو عدم الكفاءة. إذ لا يتعلق التواصل الفعال بتسليط الضوء على عيوب الشخص الآخر، بل إن إلقاء الاتهامات سيجعلك تحيد سريعًا عن النقطة المهمة، ويحول الموقف إلى مواجهة حادة. وتأكد من أن تكون هادئًا عند مناقشة الأمور. وستجد أن محاولة استخدام التواصل الفعال عندما تكون على وشك الانفجار تنطوي على تناقض؛ لأنك ستبدو على الأرجح غاضبًا أو انتقاديًّا.

5. **كن حازمًا ولا تبرر الأمور.** إن احتياجات علاقتك هي احتياجات مشروعة، وهذا كل ما في الأمر. وعلى الرغم من أن الأشخاص أصحاب أنماط التعلق المختلفة قد لا يرون أن احتياجاتك مشروعة، فإنها ضرورية لسعادتك *أنت*، والتعبير عنها بصدق أمر بالغ الأهمية في التواصل الفعال. وهذه النقطة مهمة على وجه الخصوص إذا كان لديك نمط تعلق قلِق؛ لأن ثقافتنا تدفعك لاعتقاد أن العديد من احتياجاتك ليست مشروعة. ولكن سواء أكانت مشروعة أم لا بالنسبة لشخص آخر، فهذا لا علاقة له بالموضوع؛ لأنها ضرورية لسعادتك، وهذا هو المهم.

قانون ميراندا الجديد للارتباط:
التواصل الفعال منذ البداية



في عام 1966، أصدرت المحكمة العليا ما يعرف بتحذير ميراندا؛ حيث طُلب من الشرطة تحذير المشتبه فيهم من خلال قراءة بيان حقوقهم عليهم: *لديك الحق في التزام الصمت. كما يمكن استخدام أي شيء تقوله ضدك في المحكمة. ولديك الحق في إحضار محامٍ أثناء الاستجواب. وإذا كنت لا تستطيع تحمل تكاليف المحامي، فسيتم تعيين محامٍ لك. هل تفهم هذه الحقوق؟*

اعتادت زميلة لنا تدعى "ديان" المزاح بخصوص الرجال الذين "يحذرونها"؛ أي يخبرونها بما "يحق" لها أن تتوقعه عند التعرف عليهم. ويقول بعضهم: "لا أعتقد أنني مستعد للالتزام". وما يقصدونه هو: "إذا لم ينجح الأمر، فلا تقولي إنني لم أحذرك". ومن الواضح أنهم يشبهون الشرطة التي تحظى بالحماية القانونية أثناء استجواب المشتبه بهم؛ حيث يشعر هؤلاء الرجال بأنهم تبرأوا من أية مسئولية عاطفية تجاه "ديان" بمجرد أن وضعوا هذا "القانون".

وباستخدام مبادئ التعلق، يمكنك صياغة حقوق ميراندا الآمنة الخاصة بك (بدلًا من الاجتنابية) التي توضح اعتقادك بأنه عندما تقع في الحب، فإنك تضع قلبك أمانة في يد شريكك، وأن كليكما يتحمل مسئولية الحفاظ على سلامته وازدهاره.

من خلال التعبير لشريكك عن نموذج عمل آمن للحب والارتباط، فإنك تؤهل نفسك حينها لأن تحظى بعلاقة آمنة منذ البداية:

- إنك تعبر عن مشاعرك بصراحة ووضوح.
- يمكنك تقدير استجابة الشخص الآخر.
- تسمح لنفسك ولشريكك بالسعي من أجل رابطة آمنة من الاعتماد المتبادل.

أساسيات التواصل بشكل فعال

البداية

عندما لا تكون معتادًا استخدام التواصل الفعال، قد يكون من المفيد للغاية صياغة نص للرسالة التي تود نقلها. ومن الأفضل عدم تجربة ذلك عندما تكون منزعجًا، ومن المهم أيضًا تجاهل نصيحة الأصدقاء الذين يقترحون عليك استخدام طرق غير مباشرة لمحاولة تلبية احتياجاتك، مثل جعل شريكك يشعر بالغيرة. وإذا كان ذلك ممكنًا، فاطلب من الشخص الذي يعلم نمط تعلقك (انظر الفصل 9)؛ أو صديق لديه نمط تعلق آمن أو على دراية بمبادئ التواصل الفعال أن يساعدك على اختيار الكلمات الصحيحة. عندما تصير متأكدًا من المحتوى، اقرأه على نفسك حتى تشعر بارتياح تجاهه. ويمكن أن يساعدك تدوين كل شيء على التغلب على مخاوفك؛ سواء خوفك من التراجع أو نسيان "كلماتك"، كما يسهل عليك بشكل كبير مخاطبة شريكك بثقة. وبمجرد أن تعتاد استخدام التواصل الفعال وتشهد تأثيره الإيجابي على حياتك، فإن استخدامه سيصبح جزءًا من طبيعتك.

تمرين: *أجب عن الأسئلة التالية لتحديد موضوع رسالتك*

لماذا أشعر بعدم الارتياح أو عدم الأمان (نظام تعلق مفعل أو مثبط) في هذه العلاقة؟ ما الأفعال المحددة التي يقوم بها شريكي وتجعلني أشعر بهذا الشعور؟ (يمكن أن تساعدك قائمة جرد العلاقات في الفصل 9 في هذه العملية).

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________

ما الفعل/ الأفعال المحددة التي إذا قام بها شريكي سأشعر بمزيد من الأمان والحب؟

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________

أي من الأفعال المذكورة أعلاه أشعر براحة أكبر تجاه طرحه ومناقشته؟

____
____

استخدم إجابتك عن هذا السؤال الأخير لإرشادك نحو الموضوع الذي ستطرحه عند استخدامك التواصل الفعال لأول مرة. والآن قم بإنشاء نص رسالة قصير يركز على هذه المسألة مع التزامك بمبادئ التواصل الفعال الخمسة.
نص رسالتي:

____
____
____
____
____

راجع الأمثلة التالية. ولاحظ كيف يمكن تفسير التواصل غير الفعال بطرق مختلفة، بينما ليس للتواصل الفعال إلا معنى محدد واحد فقط. وهذا هو السبب في أن استجابة شريكك للتواصل الفعال تكون أكثر وضوحًا من استجابته للتواصل غير الفعال أو السلوك الاحتجاجي.

الموقف	التواصل غير الفعال (السلوك الاحتجاجي)	التواصل الفعال
إنه مشغول للغاية في العمل، وترينه بشق الأنفس.	تتصلين به كل ساعتين للتأكد من أنك لا تزالين بباله.	أخبريه بأنك تفتقدينه، وأنك تواجهين صعوبة في التكيف مع جدول عمله الجديد، على الرغم من تفهمك أنه مؤقت.
لا تنصت لك بالفعل أثناء تحدثك معها؛ ما يشعرك بالضآلة وعدم تفهمك.	تنهض في منتصف المحادثة وتذهب لغرفة أخرى (على أمل أن تلحقك وتعتذر لك).	وضح أنه لا يكفي أن تستمع إليك دون استجابة. وأكد أنك تقدر رأيها وتراه أهم من أي رأي آخر، وأنه من المهم بالنسبة لك أن تعرف رأيها.
يتحدث عن خطيبته السابقة، ما يشعرك بعدم الأمان.	أخبريه بأنه من المحزن أن يظل يتحدث عن خطيبته السابقة. *أو* أخبريه عن خُطَّابك السابقين لتعرفيه مدى سوء ذلك الشعور.	أخبريه بأن حديثه عن خطيبته السابقة يشعرك بالنقص وعدم التأكد من وضعك، وأنك بحاجة للشعور بالأمان معه حتى تشعري بالسعادة.
يتصل دائمًا في اللحظة الأخيرة ليقدم اقتراحات للخروج.	تخبرينه بأنك مشغولة في أي وقت يفعل ذلك، حتى يتعلم في النهاية أن يتصل قبلها بوقت كافٍ.	اشرحي أنك تشعرين بالاضطراب لعدم معرفتك موعد مقابلته، وأنه من الأفضل بالنسبة لك أن يكون لديك جدول تقريبي عن مواعيد لقائكما في وقت مسبق.
تتجاهل مكالماتك كثيرًا، وتعاود الاتصال بك في الوقت الذي يناسبها.	تبدي استياءك دون كلام، ثم تتحمل الأمر.	أبلغها بمدى أهمية أن تعاود الاتصال *بها* بشكل فوري بالنسبة لك، وكم سيكون شعورًا جيدًا إذا فعلت الشيء نفسه.

لم يتصل بكِ منذ عدة أيام. وتشعرين بالقلق مما إذا كان يرغب في إنهاء العلاقة.	عندما يتصل أخيرًا، تخبرينه بأنك مشغولة. فهذا سوف يؤدبه.	أخبريه بأن اختفاءه يجرح مشاعرك، وأن أحد أكثر الأمور التي تحتاجين إليها في العلاقة هو أن يجعلك خطيبك أولوية كلما كان ذلك ممكنًا.

من المهم أن تتذكر أنه مع التواصل الفعال كذلك، لن يتم حل بعض المشكلات على الفور. وأهم ما في الأمر هو استجابة شريكك - كونه مهتمًّا بسعادتك، ويضع مصلحتك في اعتباره، وعلى استعداد للعمل على تحسين الأمور.

.12

حل المشكلات: خمسة مبادئ يتبعها أصحاب نمط التعلق الآمن في التعامل مع الخلاف

هل التشاجر يمكن أن يجعلنا أكثر سعادة؟

من المفاهيم الخاطئة الكبرى ذات الصلة بالخلافات التي تحدث في العلاقات، أن الأشخاص الذين تربطهم علاقات جيدة من المؤكد أنهم لا يتشاجرون إلا قليلًا. وهناك توقع مفاده، إذا كان هناك توافق إلى درجة كبيرة بينك وبين شريكك، فستكونان على وفاق بشأن معظم الأمور، ونادرًا ما تختلفان، هذا إن حدث على الإطلاق. وفي بعض الأحيان تعتبر الخلافات بمثابة "دليل" على أن طرفي العلاقة غير متوافقين، أو أن العلاقة سيكون مآلها الفشل. وتوضح لنا نظرية التعلق أن هذه الافتراضات لا أساس لها من الصحة؛ فجميع الأزواج - حتى الذين يتبعون نمط التعلق الآمن - تحدث بينهم شجارات. ما يميز بين الأزواج ويؤثر في مستويات رضاهم عن علاقاتهم ليس مقدار خلافاتهم، بل الطريقة التي يختلفون بها، والأمر

الذي يختلفون بشأنه. لقد اكتشف باحثو التعلق أن الخلافات يمكن أن تكون بمثابة فرصة للأزواج للتقرب وتعميق روابطهم بشكل أكبر.

وهناك نوعان رئيسيان من الخلاف - نوع متعلق بالأمور الحياتية، والآخر يتعلق بالحميمية. وقد شهدنا في الفصل 8 ما يحدث عندما يجتمع الأشخاص ذوو الاحتياجات الحميمة المتعارضة تمامًا، والذين رغم حسن نياتهم، يعانون من أجل إيجاد أرضية مشتركة فيما بينهم. لقد رأينا كيف يمكن أن تمتد هذه الاحتياجات المتضاربة إلى كل جانب من جوانب الحياة، وأنها غالبًا ما تؤدي إلى قيام طرف واحد بتقديم جميع التنازلات. وعادة ما تكون خلافات الأمور الحياتية خالية من الصراعات ذات الصلة بالحميمية.

خلافات الأمور الحياتية

كما يوحي الاسم، فإن خلافات الأمور الحياتية هي تلك النزاعات التي تنشأ حتمًا عند اشتراك إرادات وشخصيات منفصلة في الحياة اليومية - مثل أي قناة سنشاهدها، أو درجة الحرارة التي يجب ضبط مكيف الهواء عليها، أو ما إذا كنا نريد طلب طعام صيني أم هندي. وهذه الخلافات جيدة في الواقع لأنها تجبرك على العيش مع شخص آخر، وتعلمك الوصول إلى حلول وسط. ويعد الحبس الانفرادي من أقسى العقوبات التي يمكن أن يتحملها الإنسان. فنحن مخلوقات اجتماعية ونعيش بشكل أفضل برفقة الآخرين. وعلى الرغم من أن التحلي بالمرونة في تفكيرنا وأفعالنا في بعض الأحيان يتمخض عنه الخروج من منطقة الراحة الخاصة بنا، فإنها تحافظ على شباب عقولنا ونشاطها، بل تسمح لخلايا المخ بالتجدد.

لكن ما يبدو جيدًا من الناحية النظرية - أي وضع احتياجات الآخرين وتفضيلاتهم في الاعتبار حتى عندما تتعارض مع احتياجاتنا - ليس من السهل دائمًا تنفيذه على أرض الواقع. ومن المثير للاهتمام، أن الأشخاص الذين لديهم نمط تعلق آمن يعرفون بالفطرة كيفية القيام بذلك؛ فهم قادرون على خفض حدة التوتر أثناء الجدال وتخفيف وطأة الخلاف المتصاعد. وإذا سبق أن وجدت نفسك أثناء خلاف ما قد فوجئت بسبب اهتمام حقيقي أبداه الطرف الآخر بمخاوفك واستعداده للتفكير فيها، فربما كنت حينها تتجادل مع شخص يتبع نمط التعلق الآمن، ولكن هل الاستعداد الفطري مفيد لنا نحن الذين لم نُمنح هذه المهارات؟

في الواقع، عندما نلقي نظرة أكثر تمعنًا، يمكننا أن نرى أن هناك طريقة وراء السلوك الفطري لأصحاب نمط التعلق الآمن. ولا يتعلق الأمر بقواهم الفائقة بقدر ما يتعلق بممارساتهم المجدية. لم نقم فقط بتحديد خمسة إجراءات محددة يستخدمها الأشخاص الذين لديهم نمط تعلق آمن لتخفيف حدة الخلاف وحله، ولكننا نعتقد أنه يمكن تعلمها. فقد أثبتت نظرية التعلق لدى البالغين مرارًا وتكرارًا أنه حينما يتعلق الأمر بنمط التعلق، فإننا نكون مرنين ولدينا القدرة على التكيف، ومن ثم لم يفت الأوان بعد لتعلم مهارات جديدة في العلاقات.

المبادئ التي يتبعها أصحاب نمط التعلق الآمن لحل الخلاف

دعنا نلقِ نظرة فاحصة على المبادئ الخمسة التي يستخدمها أصحاب نمط التعلق الآمن، عندما يكون لديهم خلاف مع شركائهم.

خمسة مبادئ يتبعها أصحاب نمط التعلق الآمن لحل الخلاف

•

1. أظهر اهتمامًا جوهريًا بسعادة الشخص الآخر.
2. حافظ على التركيز على المشكلة المطروحة.
3. امتنع عن تعميم الخلاف.
4. كن على استعداد للالتزام.
5. عبِّر عن المشاعر والاحتياجات بشكل فعال.

1. أظهر اهتمامًا جوهريًا بسعادة الشخص الآخر:

كوخ في جبال بيركشاير

يحب "فرانك" الهواء الطلق والمنزل الصيفي الذي ورثه عن والديه في جبال بيركشاير، بينما تكره "ساندي" هذه الأجواء؛ حيث تشعر بالتوتر جرَّاء متاعب حزم الأمتعة وتفريغها، والزحام المروري الذي يعلقان به دائمًا في الرحلات الطويلة. وبالنسبة لها، فإن التجربة برمتها تسبب عناءً أكثر مما تستحق. وقد استغرق الأمر بعض الشجارات المريرة قبل أن يدركا أن إصرار كل شريك على رغباته، أو تجاهل رغبات الطرف الآخر لا يؤدي إلا إلى تعاستهما. لقد توصلا إلى نظام يجعلهما يقضيان أوقات عطلتهما بالطريقة التي يرغبان فيها على الرغم من الاختلافات المتأصلة فيما بينهما. اليوم، عندما تشعر "ساندي" بأن حياة المدينة أصبحت ضاغطة على "فرانك" بدرجة لا يتحملها، تتنازل عن رغباتها من أجله، وينطلقان إلى الغابة. وبالمثل، عندما يرى "فرانك" أن "ساندي" تشعر بالإرهاق من السفر، فإنهما يبقيان في المدينة، بل أحيانًا لفترات طويلة من الوقت. وفي تلك المرات، يحرص على إدراج أنشطة في الهواء الطلق من أجل الحفاظ على سلامة عقله. إنه ليس نظامًا مثاليًا، وفي بعض الأحيان ينزعج أحدهما

ويتذمر، لكنهما قادران على حل الأمر؛ إذ يلبي كل منهما احتياجات الآخر قدر الإمكان.

يفهم كل من "فرانك" و"ساندي" الفرضية الأساسية للعلاقة الجيدة؛ وهي أن سعادة الشخص الآخر لا تقل أهمية عن سعادتك، وأن لتجاهل احتياجات شريكك تأثيرًا مباشرًا على مشاعرك ومستوى رضاك، بل على صحتك البدنية أيضًا. وغالبًا ما ننظر إلى الخلاف على أنه لعبة محصلتها صفر: إما أن تفعل ما تريده وإما أن أفعل ما أريده، لكن نظرية التعلق توضح لنا أن سعادتنا تعتمد في الواقع على شريك حياتنا والعكس صحيح؛ أي أن الاثنين لا يتجزآن. وعلى الرغم من رغباتهما المتباينة، فإن هناك تناغمًا متبادلًا بين "فرانك" و"ساندي" يمنحهما الرضا من معرفة أن الشخص الآخر مدرك احتياجاته ويلبيها. ومن منظور التعلق، تعد هذه تجربة مثمرة للغاية.

2. **حافظ على التركيز على المشكلة المطروحة:**

منزل "جورج" الفوضوي

تذكر "كيلي": "في أحد لقاءاتنا الأولى بعد الخطبة، توقفت أنا و"جورج" عند شقته، لكنه لم يدعُني للصعود لرؤيتها. قال إنها تحت التجديد، وإنه سيشعر بالانزعاج إذا رأيتها على هذا النحو. ونظرًا لكوني شخصية متشككة، فإن عذره لم يكن منطقيًّا بالنسبة لي. تسرعت في الاستنتاجات؛ فتصورت أمورًا تدينه أخلاقيًّا. وقد لاحظ هو تغير حالتي المزاجية، فسألني ما الخطب؛ فقلت له إنه كان من الواضح أن لديه شيئًا يخفيه، وانتهى لقاؤنا نهاية سيئة".

"ولكن في المساء التالي، دعاني "جورج". وأدخلني من الباب الإلكتروني، وبينما كنت أصعد الدرج، فتح بابه، وأومأ لي بالدخول إلى منزله قائلًا: 'أهلًا، أهلًا، أهلًا!' كان المكان بالفعل في حالة من الفوضى، لكن كلًّا منا ضحك على المنظر، وتبددت كل المشاعر السيئة".

كان "جورج" قادرًا على تصحيح الموقف لأنه يتبع نمط التعلق الآمن. وعلى الرغم من أن ردوده قد تبدو طبيعية، فإننا إذا تمعنا فيها أكثر، يمكننا أن نرى أنها لن تخطر بشكل طبيعي في بال الجميع. لقد ظل "جورج" شديد التركيز على المشكلة المطروحة، بينما حادت "كيلي" عن الموضوع، فقد كان لديها نمط تعلق قلِق، ووجهت اتهامات شخصية له، غير أن "جورج" لم ينخدع بسلوكها الاحتجاجي، واستشف ما كان يضايقها حقًّا. يتوافق سلوكه تمامًا مع نتائج الأبحاث، فقد وجد "جاري كريسي"، رئيس مختبر التعلق في جامعة ولاية إلينوي، والذي لديه اهتمام خاص بإدارة الخلافات من منظور التعلق، بالتعاون مع "ماثيو هيسون ماكنيس"، من قسم علم النفس في جامعة ولاية إلينوي، أن أصحاب نمط التعلق الآمن أكثر قدرة على استيعاب وجهة نظر شريكهم والحفاظ على التركيز على المشكلة. ومن خلال استجابته لمخاوف "كيلي" ومعالجتها بسرعة وفاعلية، منع "جورج" تفاقم الخلاف. وعادت قدرته على بناء علاقة آمنة بالفائدة على كل منهما؛ حيث علمت "كيلي" أن لديها شريكًا يشعر بمسئولية عن سعادتها، واكتشف "جورج" أنه مقبول كما هو، بكل ما في منزله من فوضى. عندما يكون هناك استعداد لحل مشكلة معينة، يشعر المرء بأن صوته مسموع، وهذا يقرب أحد الطرفين أكثر من الآخر.

لكن أصحاب نمط التعلق الآمن ليسوا قادرين دائمًا على حل الخلافات بهذا الأسلوب الراقي، بل يمكنهم أيضًا أن يفقدوا أعصابهم، وأن يغفلوا عن احتياجات شريكهم.

3. امتنع عن تعميم الخلاف:

رحلة التسوق

على الرغم من أن كلًّا من "تيري" و"أليكس"، وهما في منتصف الخمسينيات من العمر، يتمتعان بنمط تعلق آمن، فإنهما كانا يتشاجران باستمرار لأكثر من ثلاثين عامًا؛ حيث كانت ترسل "تيري" "أليكس" إلى المتجر ومعه قائمة تسوق مفصلة للغاية - تضم طماطم مهروسة،

وخبز القمح الكامل، وعلبة من مكرونة باريلا. وكان "أليكس" يعود بعد ساعتين بمنتجات مماثلة، لكنها ليست المطلوبة بالضبط، فقد اشترى صنفًا مختلفًا من المكرونة وصلصة الطماطم بدلًا من الطماطم المهروسة. وكانت "تيري" تنزعج، وتقول له إن الأشياء التي اشتراها غير صالحة للاستعمال، وتعلن بحدة شديدة أنها ستضطر إلى الذهاب إلى المتجر بنفسها. ومن ثم يفقد "أليكس" أعصابه، ويأخذ البقالة ويندفع غاضبًا من المنزل، ثم يعود بالأشياء الصحيحة، غير أن مشادتهما تكون قد أفسدت اليوم.

على الرغم من اهتمام كل من "تيري" و"أليكس" بأمر الآخر بشكل كبير، فإنهما لم يلقيا نظرة فاحصة قط على شجارهما المستمر. ولو فعلا ذلك، لكانا قد أدركا قيمة إيجاد حل مختلف. "أليكس" شخص يشرد ذهنه كثيرًا، ولا يبدو أنه يستطيع الانتباه إلى التفاصيل، فلماذا يضع أحدهما الآخر في تحدٍّ لا يستطيع مواجهته؟ بالنسبة إلى "تيري"، تعتبر هذه التفاصيل الصغيرة بالغة الأهمية؛ فهي لا تستطيع التغاضي عنها حتى لو حاولت. ورغم ذلك، لا يعني هذا أن "تيري" يتعين عليها تحمل العبء بأكمله على عاتقها. وعندئذ، هناك حاجة إلى حل مبتكر. يمكن لـ "تيري" الاتصال بـ "أليكس" وهو في المتجر للتأكد من أنه يضع الأشياء الصحيحة في السلة، أو يمكنها طلب المنتجات عبر الإنترنت وجعله يتسلمها، أو يمكنها الذهاب بنفسها بينما يبقى هو في المنزل ليتولى أداء الأعمال المنزلية. عليهما أن يجدا طريقة أسهل ويتبعاها.

هناك شيء واحد جدير بالملاحظة هو أنه على الرغم من تذمرهما، فإنهما تمكنا من الابتعاد عن الوقوع في عدد من المزالق المدمرة. والأهم من ذلك أنهما لا يتركان الخلاف يمتد إلى جوانب أخرى، أو يخرج من نطاق السيطرة؛ وذلك من خلال تجنبهما قول تعليقات مهينة أو تعميمات مؤذية، أحدهما عن الآخر، وقصر الخلاف على الموضوع المطروح، وعدم تضخيم الأمور. وعلى الرغم من أن "تيري" تهدد بغضب بالذهاب إلى المتجر بنفسها - وفي بعض الأحيان تفعل ذلك - فإنها لا توسع نطاق

المشادة لتصل إلى حد قول: "لقد طفح الكيل"، أو "هل تعرف؟ يمكنك طهو عشائك، أما أنا فسأرحل!".

4. كن على استعداد للالتزام

في جميع الخلافات الثلاثة المذكورة سابقًا، سواء تم حلها سلميًّا أم بشكل ثائر، يظل الشريك صاحب نمط التعلق الآمن (أو الشركاء) "موجودًا" جسديًّا وعاطفيًّا. كان "جورج" قادرًا بشكل فطري على احتواء هجوم "كيلي" الشخصي، وتحمل المسئولية عن مشاعرها المتألمة، وتصحيح الموقف مع البقاء ملتزمًا تجاهها. ولو كان يتبع نمط التعلق الاجتنابي أو حتى القلِق، ربما كان رد فعله على امتناع "كيلي" عن الحديث معه هو الانسحاب وخلق المزيد من المسافة والعداء.

كان بإمكان كل من "فرانك" و"ساندي" أيضًا التمسك بموقفه. وكان بإمكان "ساندي" أن تقول: "أتعلم؟ افعل ما تريد، لكنني لن أقضي عطلات نهاية الأسبوع إلا في المدينة!"، وأن ترفض مواصلة مناقشة الأمور، كما كان بإمكان "فرانك" فعل الشيء نفسه، لكنهما إن فعلا ذلك، فسيعلقان في طريق مسدود؛ لأنهما كانا سيمضيان العديد من عطلات نهاية الأسبوع التعيسة يفتقد كل منهما الآخر. إن مجرد استعداد كليهما للبقاء والتعامل مع المشكلة ساعدهما على التوصل إلى حل يمكنهما التعايش معه، وفي تلك الأثناء تعلَّما أن يكونا أكثر إدراكًا لاحتياجات كل منهما.

5. عبِّر عن المشاعر والاحتياجات بشكل فعال:

زيارة أخت الزوجة

لأن وظيفة "توم" شاقة للغاية، فلا تستطيع "ريبيكا" رؤيته خلال الأسبوع إلا نادرًا، ولذلك تشعر بالوحدة الشديدة في أغلب الأحيان. وفي أيام الإجازة الأسبوعية تزور أختها التي تعيش بالقرب منها. ولا ينضم إليها "توم" عادة في هذه الزيارات؛ حيث يحب البقاء في المنزل والاستلقاء متكاسلًا على الأريكة. وبشكل عام، لا بأس في هذا بالنسبة لها، لكن هذا اليوم، بعد

أسبوع عمل طويل للغاية كان "توم" غائبًا خلاله أكثر من المعتاد، وكانت مصرة جدًّا على حضوره، بينما كان "توم" منهكًا من أسبوع عمله، ويصر على عدم رغبته في الذهاب. ولم تقبل "ريبيكا" بالرفض كإجابة وألحت في الأمر، فكان رد فعله هو الامتناع عن الكلام. فأخبرته في النهاية بأنه أناني، فانتهى به الأمر أمام التليفزيون لا يتحدث، وانتهى بها الأمر بالذهاب وحدها.

تتصرف "ريبيكا" بالطريقة المعتادة جدًّا للأشخاص الذين لديهم نمط التعلق القَلِق، نظرًا لأن تغيب زوجها في العمل أكثر من المعتاد طوال الأسبوع قام بتفعيل نظام التعلق الخاص بها، حيث تشعر بالحاجة إلى إعادة التواصل. وكان أكثر ما تحتاج له هو أن تشعر بأن "توم" موجود من أجلها، وأنه يهتم بأمرها ويريد أن يكون معها. ومع ذلك، بدلًا من *قول* ذلك بشكل مباشر وشرح ما يزعجها، استخدمت السلوك الاحتجاجي من خلال اتهامها إياه بأنه أناني وإصرارها على أن يأتي إلى منزل أختها. شعر "توم" بالحيرة لأن "ريبيكا" تصرفت فجأة بشكل غير عقلاني، ففي النهاية هما متفقان على أنه لا يذهب معها إلى منزل أختها.

ما مدى الاختلاف الذي كان من الممكن أن يكون عليه رد فعل "توم" إذا قالت "ريبيكا" ببساطة: "أعلم أنك لا تحب الذهاب إلى منزل أختي، لكن هذا سيعني لي الكثير إذا كان بإمكانك القدوم هذه المرة. فلم أرك طوال الأسبوع إلا نادرًا، ولا أريد أن يفوتني المزيد من الوقت دون أن نكون معًا".

إن التعبير عن احتياجاتك العاطفية بشكل فعال أفضل من تخمين الشخص الآخر لما يدور في ذهنك. وهذا يعني أنك عنصر فعال يمكن سماعه، ويفتح الباب لحوار عاطفي أكثر ثراءً. حتى لو ظل "توم" على موقفه واختار عدم الانضمام إلى "ريبيكا"، فبعد تفهمه ما شعرت به، يمكنه إيجاد طريقة أخرى لطمأنتها بقوله: "إذا كنتِ تريدينني حقًّا أن أذهب، فسأفعل، لكنني أيضًا أود الاسترخاء. فما رأيك في الخروج الليلة نحن الاثنين فقط؟ هل سيجعلك ذلك تشعرين بتحسن؟ فأنتِ لا "تودين

أن أذهب إلى منزل أختك على أية حال، أليس كذلك؟ حيث سأقف حائلًا بينكما وبين تبادلكما الأخبار".

منع الخلاف - أساسيات بيولوجيا التعلق



عندما يتعلق الأمر بالخلاف، فإنه لا يتعلق دائمًا بمن فعل ماذا لمن، أو كيفية تسوية هذا الخلاف، أو حتى كيفية التعبير عن نفسك بشكل أكثر فاعلية. ففي بعض الأحيان، يساعدك فهم البيولوجيا الأساسية للتعلق على منع الخلاف قبل حدوثه. يلعب الأوكسيتوسين؛ وهو هرمون وببتيد عصبي حصل على الكثير من اهتمام الصحف في السنوات الأخيرة، دورًا رئيسيًّا في عمليات التعلق، ويخدم العديد من الأغراض: فهو مثلًا المسئول عن المخاض لدى النساء، ويزيد الرغبة في التعلق، ويعمل كهرمون تماسك اجتماعي عن طريق زيادة الثقة والتعاون. ونحصل على دفعة من الأوكسيتوسين في مخنا بعد العلاقة الحميمة، حتى عندما نعانق أزواجنا، وهذا هو سبب تسميته بـ"هرمون العناق".

كيف يرتبط الأوكسيتوسين بالحد من الخلاف؟ إننا نقضي وقتًا أقل مع شريك حياتنا في بعض الأحيان - خاصة عندما تكون هناك مطالب أخرى ملحة علينا. ولكن تشير نتائج علم الأعصاب إلى أنه يجب علينا تغيير أولوياتنا؛ لأنه عندما نتخلى عن التقارب مع شركائنا، فإننا نفقد أيضًا تلقي دفعة من الأوكسيتوسين؛ ما يجعلنا أقل تقبلًا للعالم من حولنا، وأكثر عرضة للدخول في خلاف.

في المرة التالية التي تقرر فيها أن تنصرف صباح يوم العمل دون معانقة شريكة حياتك حتى يتسنى لك اللحاق بعملك - فكر مجددًا في الأمر. قد يكون هذا الفعل البسيط كافيًا لتحصين علاقتكما ضد الخلاف على مدار الأيام القليلة المقبلة.

لماذا لا يعالج أصحاب نمط التعلق غير الآمن الخلاف بشكل مباشر؟

إن العديد من جوانب عقليات الأشخاص أصحاب نمطي التعلق القلِق والاجتنابي تجعل من الصعب عليهم تبني مبادئ حل الخلاف بشكل آمن.

وبالنسبة للأشخاص أصحاب نمط التعلق القلِق، يمكن أن يثير الخلاف مخاوف أساسية للغاية بشأن استجابة شريكهم لاحتياجاتهم، وبشأن الرفض أو الهجر. عندما ينشأ خلاف، تنتابهم العديد من الأفكار السلبية ويتخذون رد فعل باستخدام السلوك الاحتجاجي بهدف جذب انتباه شريكهم. قد يوجهون اتهامات قوية إلى شريكهم أو يمتنعون عن الحديث معه أو يبكون. ومن منطلق خوفهم من أن يكون شريكهم على الأرجح غير مهتم باحتياجاتهم، فإنهم يشعرون بأنهم بحاجة إلى ترك بصمتهم حتى يتم سماعهم. وعلى الرغم من أن استجابتهم غالبًا ما تكون مبالغًا فيها، فإنها عادة ما تكون غير فعالة.

يتعرض الأشخاص أصحاب نمط التعلق الاجتنابي أيضًا للتهديد من احتمالية عدم وجود شريكهم الفعلي من أجلهم عند الحاجة. ومع ذلك، فإنهم، للتعامل مع هذه المعتقدات، يتبنون نهجًا معاكسًا؛ إذ يكبتون حاجتهم إلى الحميمية من خلال انغلاقهم عاطفيًّا، واتخاذ موقف دفاعي من الاستقلالية عن الطرف الآخر. وكلما أصبح الخلاف شخصيًّا، ازداد دافعهم للنأي بأنفسهم عن الموقف، وللقيام بذلك، يستخدمون إستراتيجيات التثبيط - مثل تصيدهم أخطاء لشريكهم - حتى يشعروا بأنهم أقل قربًا منه.

وجدت دراسة أخرى أجراها "جاري كريسي" بالتعاون مع اثنين من طلاب الدراسات العليا آنذاك، "كاثي كيرشو" و"أدا بوسطن"، أن كلًّا من الأشخاص أصحاب نمطي التعلق القَلِق والاجتنابي يستخدمون أساليب أقل إيجابية لحل الخلافات، ويبدون المزيد من العدوانية، ويميلون نحو الانسحاب وتصعيد الخلاف أكثر من الأشخاص أصحاب نمط التعلق الآمن.

وربما تفسر هذه النتيجة أوجه التشابه في موقفهم تجاه الخلاف - أي اعتقادهم الراسخ بعدم وجود شريكهم وصعوبة تعبيرهم عن احتياجاتهم بشكل فعال.

مشكلة "بول" و"جاكي" بشأن الأطفال

على الرغم من أن "جاكي" و"بول" قد خُطبا منذ أكثر من عام، ويقضيان معظم الوقت معًا، فإن "بول" لديه ثلاثة أطفال لم تقابلهم "جاكي" مطلقًا. ويشعر أصدقاؤها وعائلتها بالقلق حيال هذا الوضع، ويتساءلون: إلى أين تتجه علاقتهما.

حاولت "جاكي" التطرق لهذه المسألة، لكن "بول" كان يشعر بأن الوقت لا يزال غير مناسب؛ فالحفاظ على استقرار حياة أطفاله أمر غاية في الأهمية بالنسبة له. وفي نهاية كل أسبوع، عندما يكون أطفال "بول" موجودين في منزله، يكون محظورًا على "جاكي" لقاؤه. وكانت تشعر بأنها إذا أثارت الموضوع مرة أخرى، فقد تقلب حال العلاقة رأسًا على عقب. حتى في المناسبات التي كان من الممكن إثارة الموضوع خلالها - حينما كان يخبرها "بول" بمدى حبه لها، ويتحدث عن شراء منزل الزوجية - ظلت "جاكي" صامتة بشأن الأطفال، ولم تبادله تعبيره عن الحب، فقد كانت ترى أنه إذا كانت لدى "بول" رغبة حقيقية في أن يكونا قريبين، فسيسمح لها بالدخول إلى حياته بشكل كامل؛ سواء في أمر الأطفال، أم في بقية أمور الحياة.

عندما أتى والدا "جاكي" لتناول العشاء، ظل "بول" يتحدث عن أطفاله ومدى روعتهم. وبعد تناول الحلوى، دعا والد "جاكي" "بول" لنزهة قصيرة. وأخبره بأن أطفاله يبدون رائعين، ويأمل أن تلتقي بهم "جاكي" قريبًا؛ لأنه هو وزوجته يحبان "بول" ويريدان أن تتم زيجتهما. فأكد له

"بول" أنه جاد جدًّا بشأن إتمام الزواج. ولم يخبر أي منهما "جاكي" بالحديث الذي دار بينهما.

في الأسبوع التالي، لم تكن لدى "جاكي" أية فكرة عن سبب هدوء "بول" الذي كان لا يرد على أسئلتها إلا بـ "نعم" أو "لا" أو "لا أعرف" فقط، إلى أن سألته في النهاية عما يضايقه. فرد بالهجوم عليها، وأخذ يشتكي من أن والدها انتقده بسبب حديثه عن أطفاله، وذكرها بالمرات العديدة التي عبَّر فيها عن مشاعره دون أي رد فعل منها في المقابل، فأوضحت له أنها وجدت صعوبة في المجاهرة بمشاعرها في الوقت الذي يقوم هو فيه بإقصائها عن جزء كبير من حياته. فما كان منه إلا أن نهض وغادر المكان قائلًا إنه بحاجة إلى "فترة تباعد"، ولم يحاول استكمال المناقشة معها. ثم عاد بعد عدة أسابيع، لكنهما ظلا يتجنبان مناقشة الأمر، وعادا إلى الوضع ذاته.

يكسر كل من "جاكي" و"بول" تقريبًا كل قاعدة آمنة لمعالجة الخلاف بشكل معتاد لما يفعله الأشخاص الذين لديهم نمط تعلق غير آمن. فلا يوصل أي منهما احتياجاته بشكل فعال، ويتجنب كلاهما التطرق إلى المشكلة المطروحة - وهي تقديم "جاكي" لأطفال "بول" - ولكن وراء موقف كل منهما سببًا مختلفًا. فلدى "بول" رأي حازم للغاية بشأن هذه المسألة؛ إنه لا يريد أن يلتقي أطفاله بشخص ما إلا إذا كان الأمر غاية في الجدية، ولم تبادله "جاكي" مصارحته بمشاعرها. ولم يخطر بباله أن يسألها ما إذا كان يزعجها أنهما يتباعدان كل عطلة أسبوعية. وعلى الرغم من أنه يقول إنه يحبها، فإن هذا لا يُترجم إلى التفكير في وجوب مراعاة لمشاعرها فيما يخص أمر أطفاله (موقف معهود لدى أصحاب نمط التعلق الاجتنابي). كما يفترض أيضًا أنها ما دامت لم تثر موضوع الرغبة في مقابلة أطفاله كثيرًا، فإنها إذن لا تهتم لدرجة كبيرة.

من ناحية أخرى، لم تعد "جاكي" تتحدث عن مقابلة أطفاله؛ لأنها قلقة ومتوترة من أن تؤدي مطالبتها بذلك إلى تعريض علاقتهما للخطر. إنها تخشى أن يقرر "بول" أنها "لا تستحق العناء".

يتجنب "بول" أيضًا المبادئ التي يتبعها أصحاب نمط التعلق الآمن عند اختياره عدم إخبار "جاكي" بمحادثته مع والدها. والأسوأ من ذلك، عندما تحدثا أخيرًا عن الأمر، بدلًا من التحدث في الموضوع، انسحب "بول" تمامًا. وقام بكبت غضبه لفترة طويلة لدرجة أنه بحلول الوقت الذي سألته فيه "جاكي" عما يضايقه، كان قد نفد صبره، ولم يسعه سوى مهاجمتها. ولم تكن "جاكي"، التي لا تتبع هي الأخرى نمط التعلق الآمن، قادرة على إنقاذ الموقف؛ فبدلًا من محاولة التخفيف عنه وتهدئة الأمور، لجأت إلى الهجمات المضادة. ونظرًا لكونها تتبع نمط التعلق القَلِق، راحت تفسر كلمات "بول" على أنها رفض شخصي لها؛ ما جعلها تتخذ موقفًا دفاعيًّا. وللأسف، لم يستطع أي منهما رؤية ما هو أبعد من جرحه الشخصي لفهم الصورة الكبرى، أو ما يدور داخل الشخص الآخر.

كقاعدة عامة، يجب أن تكون الموضوعات الحساسة - مثل لقاء أطفال الشريك - أمرًا مطروحًا للنقاش دائمًا. وأفترض أنها موضوعات مهمة حتى لو لم تتم إثارتها. قد لا تتوصلان بالضرورة إلى حل فوري، لكنكما على الأقل ستكونان مستعدين لسماع كل منكما، ولن يطمر أي منكما شعورًا بالجرح داخله، سينفجر لا إراديًّا في وقت ما في المستقبل. وبالطبع، هناك فرصة أفضل لحل المشكلة إذا تمت مناقشتها بدلًا من تجاهلها.

كيف تجعل المبادئ التي يتبعها أصحاب نمط التعلق الآمن تعمل لصالحك؟

تتعارض افتراضات الأشخاص الذين لا يتبعون نمط التعلق الآمن مع حل الخلاف. وعلى وجه التحديد، يمكن أن يتسبب تركيزك على احتياجاتك وآلامك في حدوث الكثير من المتاعب. إن الخوف من أن شخصًا ما لا يبادلك القدر نفسه من المشاعر، أو لا يريد أن يكون قريبًا منك بالقدر نفسه الذي تود أن تكون عليه، يعد أمرًا مفهومًا، لكن في حالات الخلاف،

يمكن أن تكون هذه المخاوف مدمرة للغاية. فحاول أن تضع عددًا من الحقائق في الاعتبار عندما تكون في خضم شجار:

- شجار واحد لا يعني نهاية العلاقة.
- عبِّر عن مخاوفك! لا تدعها توجه أفعالك. وإذا كنت تخشى أن يرفضك شريكك، فقل له ذلك.
- لا تفترض أنك المسئول عن الحالة المزاجية السيئة لشريكك. فعلى الأرجح إنها *ليست* بسببك.
- ثق بأن شريكك *سوف* يكون حنونًا ومستجيبًا، وامضِ قدمًا وعبِّر عن احتياجاتك.
- لا تتوقع من شريكك أن يعرف ما تفكر فيه. فإذا لم تخبره بما يدور في ذهنك، فإنه لن يعرف!
- لا تفترض أنك تفهم ما يقصده شريكك. وعندما يساورك الشك، اسأله.

نصيحة عامة: من الأفضل دائمًا افتراض *الأفضل* في حالات الخلاف. وفي الواقع، غالبًا ما يكون توقع الأسوأ - وهو أمر معتاد لدى الأشخاص الذين ليس لديهم نمط تعلق آمن - بمثابة نبوءة ذاتية التحقق. فإذا افترضت أن شريكك سيتصرف بشكل مؤذٍ أو يرفضك، فإن رد فعلك يكون دفاعيًّا بشكل تلقائي؛ وبالتالي تبدأ حلقة مفرغة من السلبية. وعلى الرغم من أنك قد تضطر إلى إقناع نفسك بالاعتقاد بـ "الحقائق الإيجابية" المذكورة فيما سبق (حتى لو كان ذلك بفتور في البداية)، فإن الأمر يستحق العناء. ففي معظم الحالات، ستوجه تلك الحقائق دفة الحوار إلى الاتجاه الصحيح.

باختصار، هذه هي العادات التي يجب عليك الابتعاد عنها أثناء الشجار:

إستراتيجيات الخلاف التي يجب تجنبها ويتبعها أصحاب نمط التعلق غير الآمن

•

1. الحياد عن المشكلة الحقيقية.
2. التقصير في توصيل مشاعرك واحتياجاتك بشكل فعال.
3. اللجوء إلى الهجوم الشخصي والسلوك التدميري.
4. اتباع نهج "العين بالعين" بالرد على سلبية الشريك بمزيد من السلبية.
5. الانسحاب.
6. نسيان التركيز على سعادة الطرف الآخر.

يدور خلاف "بول" و"جاكي" حول الحميمية، ولا يعتبر من النوع المتعلق بالأمور الحياتية. لقد طرحنا هذه المشكلة لنوضح مدى سهولة الوقوع في جميع "الأشياء المحظورة" المذكورة سابقًا في خلاف واحد تقريبًا. فعلى الرغم من حب كل منهما الآخر، فإنهما (1) يحيدان بسهولة عن المشكلة الحقيقية ("لقد انتقدني والدك بسبب الحديث عن أطفالي...")، وهما (2) من الواضح لا يوصلان احتياجاتهما ومشاعرهما بشكل فعال. فهناك الكثير من الأمور لم يتم البوح بها خاصةً من قبل "جاكي" التي (5) تستخدم الانسحاب العاطفي ولا تستجيب لمحاولات "بول" للتقرب منها بطرق أخرى. وعندما يتحدثان أخيرًا، بعد أسبوع من الصمت (5 مرة أخرى)، فإنهما (4) ينخرطان في اتباع نهج العين بالعين. ومن المؤكد أن كليهما غارق أيضًا في مخاوفه الخاصة و(6) يواجه صعوبة كبيرة في التركيز على سعادة الآخر طوال فترة علاقتهما خاصة عند الجدال.

ورشة عمل لتعليم إستراتيجيات الخلاف

تتمثل الخطوة الأولى نحو تحديد أساليب الخلاف الخاصة بك وتغييرها في تعلم التعرف على إستراتيجيات الخلاف الفعالة وغير الفعالة. ألقِ نظرة على المواقف التالية، وحاول تحديد ما إذا كان الأزواج يتعاملون مع خلافاتهم باستخدام المبادئ الآمنة أم غير الآمنة. إذا رأيت أن المبادئ المستخدمة غير آمنة، فقم بإدراج المبادئ الآمنة التي يمكن استخدامها بدلًا من ذلك.

1. حجز "ماركوس" رحلة بحرية إلى البرازيل (أغلبها) من العزاب قبل أن يخطب "داريا" منذ ستة أشهر. ولم تشعر "داريا" بارتياح تجاه ذهاب "ماركوس" في مثل هذه الرحلة دونها، كما أنها لا تحب الرحلات البحرية. وعندما طرحت الموضوع على "ماركوس"، رد قائلًا: "إذن عليَّ أن أفعل كل شيء معك الآن؟ أنتِ لا تحبين أشياء كهذه على أية حال، فلماذا تبدين اهتمامًا؟ علاوة على ذلك، لقد دفعت بالفعل ثمن الرحلة. فماذا تريدين مني، هل تريدين أن أخسر 3000 دولار؟".

رد فعل "ماركوس":

☐ آمن

☐ غير آمن

الأساليب غير الآمنة التي استخدمها "ماركوس":

____

____

الأساليب الآمنة التي كان من الممكن أن يستخدمها "ماركوس":

الجواب: غير آمن. يستخدم "ماركوس" عددًا كبيرًا من الأساليب غير الآمنة. إنه يعمم الخلاف من خلال مهاجمتها ("ماذا تريدين مني أن أفعل، هل تريدين أن أخسر 3000 دولار؟") وجعلها تبدو محتاجة إليه ومتكلة عليه أكثر من اللازم ("إذن عليَّ أن أفعل كل شيء معك الآن؟"). إنه لا يحافظ على تركيزه على المشكلة، وهي قلق "داريا" بشأن احتمالية ألا يظل مخلصًا طوال الرحلة. إنه يفضل الحياد عن الموضوع وجعله يتعلق بالمال واحتياج "داريا" إليه.

الأساليب الآمنة التي كان من الممكن أن يستخدمها "ماركوس" هي: أفضل نصيحة لـ "ماركوس" هي الحفاظ على التركيز على المشكلة المطروحة. فقلق "داريا" حقيقي، وما دام لم يعالجه، فلن يتم أبدًا حل هذه المشكلة فعليًّا.

2. بعد استجابة خطيبها في الموقف 1، رضخت "داريا" للأمر، واعتذرت عن إثارة هذه المسألة. فعلى أية حال، هذه رحلة خطط لها قبل أن يلتقيا. إنها تشعر بالسوء لأنها غير عقلانية وكثيرة الطلبات واتكالية.

رد فعل "داريا":

☐ آمن

☐ غير آمن

الأساليب غير الآمنة التي استخدمتها "داريا":

الأساليب الآمنة التي كان من الممكن أن تستخدمها "داريا":

الجواب: غير آمن. ما مشكلة "داريا"؟ إنه سيذهب في رحلة بحرية إلى البرازيل بعد ستة أشهر من الخطبة! يجب عليها بالتأكيد أن تعبِّر عن استيائها، لكن بدلًا من أن تتحدث عن مخاوفها بصراحة، تراجعت؛ حيث تخشى أن تنتهي العلاقة بسبب تعبيرها عن رأيها، لذلك حاولت إصلاح الضرر بالاعتذار عن إثارة الموضوع في المقام الأول. وبقيام "داريا" بذلك، فإنها توافق على اتفاق جديد غير معلن في العلاقة، مفاده أن مشاعرها ومخاوفها ليست ذات أهمية كبيرة.

الأساليب الآمنة التي كان من الممكن أن تستخدمها "داريا" هي: يجب عليها توصيل احتياجاتها بشكل فعال؛ بأن تخبر "ماركوس" بمخاوفها، ومدى قلقها على مستقبل علاقتهما إزاء العطلة المقبلة. وسيكون رد فعل "ماركوس" على استخدامها للتواصل الفعال شديد الأهمية. فإذا استمر في التقليل من شأنها والحط من مشاعرها، فعليها أن تسأل نفسها عما إذا كانت تريد أن تكون برفقة شخص مثل هذا على المدى الطويل.

3. في رحلة بالسيارة، راحت "روث" تخبر "جون" بمدى قلقها بشأن الصعوبات التي تواجهها ابنتهما في مادة الرياضيات. أومأ "جون" برأسه طوال المحادثة، لكنه لم يقل الكثير. بعد بضع دقائق، انفجرت "روث" غاضبة، وقالت: "هل هذه مشكلتي وحدي؟ إنها ابنتك أيضًا، لكن يبدو أنك لا تهتم. ألا تشعر بالقلق عليها؟". فوجئ "جون" بالهجوم عليه. وبعد دقيقة أو نحو ذلك، قال لها: "إنني مجهد حقًّا والقيادة تستنزف كل طاقتي. أنا أشعر بالقلق الشديد بشأن هذا الأمر أيضًا، لكنني بالكاد أستطيع التركيز على الطريق".

رد فعل "جون":

- ☐ آمن
- ☐ غير آمن

الأساليب غير الآمنة التي استخدمها "جون":

___

___

الأساليب الآمنة التي كان من الممكن أن يستخدمها "جون":

___

___

الجواب: آمن. الأشخاص أصحاب نمط التعلق الآمن ليسوا محصنين! بل يمكن أن يشعروا بالتعب ونفاد الصبر في بعض الأحيان، وتشرد أذهانهم مثل أي شخص آخر. ويكمن السر في طريقة تعاملهم عند نشوب خلاف. لاحظ عدم رد "جون" الهجوم بمثله أو عدم اتخاذه موقفًا دفاعيًّا عندما هاجمته "روث". لقد حافظ على التركيز على المشكلة، ورد بطريقة مباشرة ("إنني مجهد حقًّا ...")، وأظهر وعيًا حقيقيًّا بمعنويات زوجته من خلال التصديق على قلقها ("أشعر بالقلق الشديد بشأن هذا الأمر أيضًا).

إن الأساليب الآمنة التي استطاع "جون" استخدامها هي: أبلى "جون" بلاء حسنًا؛ لقد تجنب تصعيدًا للموقف لا لزوم له وهدأ شريكته. فتخيل لو أنه انفجر صارخًا: "اللعنة عليكِ! ألا ترين كم أنا متعب؟ ماذا تريدين أن يحدث، هل تريدين أن نتعرض لحادث؟". لحسن الحظ، إنه فهم أن اتهام زوجته جاء من منطلق انزعاجها وليس انتقادًا له، وقد تعامل مع المشكلة الحقيقية، وأكد لها أنهما شريكان فيما يتعلق بمصلحة ابنتهما.

4. "ستيف"، الذي خطب "ميا" منذ بضعة أسابيع، اتصل بها بعد ظهر يوم الجمعة ليسألها عما إذا كانت ترغب في الانضمام إليه هو وأصدقائه تلك الليلة للعشاء في الخارج. انزعجت "ميا"

لأن "ستيف" يريد دائمًا مقابلتها برفقة أصدقائه وزوجاتهم، بينما تفضل أن يلتقيا بمفردهما. قالت له مازحة بعض الشيء: "أنت خائف حقًّا من أن تكون معي بمفردك، أليس كذلك؟ فلن أعضك". وبعد صمت مربك، رد "ستيف" قائلًا: "حسنًا، اتصلي بي لاحقًا إذا كنت تريدين الذهاب"؛ ثم أغلق الهاتف.

رد فعل "ستيف":

☐ آمن

☐ غير آمن

الأساليب غير الآمنة التي استخدمها "ستيف":

____

____

الأساليب الآمنة التي كان من الممكن أن يستخدمها "ستيف":

____

____

رد فعل "ميا":

☐ آمن

☐ غير آمن

الأساليب غير الآمنة التي استخدمتها "ميا":

____

____

الأساليب الآمنة التي كان من الممكن أن تستخدمها "ميا":

____

____

الجواب: رد فعل "ستيف" غير آمن. يحاول "ستيف" تجنب حدوث مواجهة أو إجراء محادثة ودية، وينسحب بدلًا من التحاور. ولا يحاول معرفة ما كان يدور في ذهن "ميا"، بل اختفى فحسب.

الأساليب الآمنة التي كان من الممكن أن يستخدمها هي: في البداية، يبدو أن "ستيف" غير مهتم حقًّا بهذه العلاقة، وإلا لم يكن ليختار إحضار أصدقائه في كل لقاء. ومع ذلك، إذا كان "ستيف" يريد إنجاح العلاقة، فكان عليه أن يظل مركزًا على المشكلة، وأن يسأل "ميا" عما تعنيه بكلامها. صحيح أنها بدت تهكمية بعض الشيء، لكن إذا كان "ستيف" ذكيًّا (ويتبع نمط التعلق الآمن)، فلن يأخذ كلامها على محمل شخصي، بل كان سيحاول أن يفهم ما كان يدور في ذهنها، وكيف يمكن الاستفادة منه في الارتقاء بالعلاقة إلى مستوى أفضل (وأكثر حميمية وألفة).

الجواب: رد فعل "ميا" غير آمن. لكن ماذا عن "ميا"؟ نعم، كان رد فعلها غير آمن أيضًا. فقد بدت محاولتها للتعبير عن احتياجاتها بشكل فعال أشبه ما تكون بهجوم. سوف تتساءل الآن: هل أزعجته؟ هل اعتقد أنني كنت أنتقده؟

الأساليب الآمنة التي كان من الممكن أن تستخدمها "ميا" هي: كان من الممكن أن تقول شيئًا من قبيل: "كما تعلم، أفضل عدم الوجود مع مجموعة كبيرة من الأشخاص طوال الوقت. إنني أستمتع برفقتك وحدك؛ فما رأيك أن نضع خططًا لنا بمفردنا؟" (توصيل احتياجاتها بشكل فعال). وكان من الممكن أن يكشف رد فعل "ستيف" عن قدرته على الاستماع إلى ما تريده شريكته وتلبية احتياجاتها من عدمها.

5. أثناء جلوسهما في مقهى على الرصيف، لاحظت "إيما" أن خطيبها "تود" ينظر إلى النساء الأخريات، فقالت له: "إنني أكره حقًّا أن تفعل ذلك. إنه لأمر مهين للغاية".
فرد ببراءة قائلًا: "ماذا تقصدين؟".

فـردت قائلـة: "أنـت تعـرف بالضبط مـا أعنيه. إنك تحـدق إلى الأخريات".

فيرد "تود" منفعلًا: "هذا سـخف! أيـن تريدنني أن أنظر؟ وحتى لو كنت أنظر، أريني رجلًا واحدًا لا ينظر إلى النساء الجميلات. إن هذا لا يعني شيئًا على الإطلاق".

رد فعل "تود":

- ☐ آمن
- ☐ غير آمن

الأساليب غير الآمنة التي استخدمها "تود":

____

____

الأساليب الآمنة التي كان من الممكن أن يستخدمها "تود":

____

____

رد فعل "إيما":

- ☐ آمن
- ☐ غير آمن

الأساليب غير الآمنة التي استخدمتها "إيما":

____

____

الأساليب الآمنة التي كان من الممكن أن تستخدمها "إيما":

____

____

الجواب: رد فعل "تود" غير آمن. يتهرب "تود" من المصدر الأساسي لانزعاج "إيما"، الذي ينبع من شعورها بعدم الجاذبية وعدم التقدير عندما ينظر إلى نساء أخريات. ولا يفعل شيئًا سوى الانسحاب بدلًا من محاورتها. لم تكن لديه "فكرة" في البداية عما تتحدث عنه، وبعد ذلك قلل من أهمية كلامها بقوله إن هذا الأمر ما هو إلا جزء من طبيعة الرجال. هذا تواصل غير فعال في أسوأ صوره، فلا يتم فيه حل أي شيء، وسيستمر شعورها بالضيق من سلوكه، بينما سيشعر هو بأن لديه مبررات وأنه محق في استمراره في ذلك.

الأساليب الآمنة التي كان من الممكن أن يستخدمها "تود" هي: كان النهج الآمن يتمثل في إظهار "تود" اهتمامه بمعنويات "إيما" بقوله إنه يدرك مدى سوء الإحساس الذي لا بد من أنها تشعر به بسبب تحديقه إلى الأخريات. ويمكنه أيضًا محاولة فهم ما يزعجها حقًّا بشأن هذا السلوك، ويطمئنها بأنه يراها جميلة (الحفاظ على التركيز على المشكلة المطروحة). ويمكنه أن يطلب منها أن تلفت نظره عندما ينزلق إلى هذا النمط من السلوك مرة أخرى حتى يتمكن من محاولة تغيير سلوكه، فيقول لها: "أنا آسف. إنني أفعل هذا دون وعي، لكنني أدرك الآن أنه أمر مزعج ومهين بالنسبة لك. إنني أشعر بالضيق عندما ينظر إليك رجال آخرون حتى لو لم تنتبهي إلى ذلك! وسأحاول أن أكون أكثر احترامًا، لكن في حالة حدوث أية زلة أخرى، أريد منك أن تنبهيني".

الجواب: رد فعل "إيما" آمن. تعبِّر "إيما" عن احتياجاتها بشكل فعال؛ حيث تخبر "تود" بطريقة مباشرة وغير اتهامية (أو غير اتهامية إلى حد ما كما هو متوقع في موقف كهذا) بكيفية تأثير أفعاله على شعورها.

الأساليب الآمنة التي تمكنت "إيما" من استخدامها: لقد أبلت بلاء حسنًا.

6. جاءت أخت "دان" لرعاية أطفال "دان" و"شانون" بينما خرج الاثنان لقضاء بعض الوقت معًا هما في أشد الحاجة لهذا. وعندما عادا، ذهبت "شانون" مباشرة إلى الفراش، بينما راح "دان" يتحدث مع أخته. دخل "دان" إلى غرفتهما، وهو يستشيط غضبًا، وقال لها: "إن أختي تقدم لنا معروفًا كبيرًا بمجالستها أطفالنا، وأقل ما يمكنك فعله هو إلقاء التحية عليها!". فردت "شانون" على ذلك قائلة: "ألم أقل مرحبًا حقًّا؟ لقد شرد ذهني تمامًا. آسفة. لم أقصد ذلك".

رد فعل "شانون":

☐ آمن

☐ غير آمن

الأساليب غير الآمنة التي استخدمتها "شانون":

____

____

الأساليب الآمنة التي كان من الممكن أن تستخدمها "شانون":

____

____

الجواب: آمن. تجنبت "شانون" العديد من المخاطر غير الآمنة. فقد امتنعت عن تعميم الخلاف. إنها لم تتخذ موقفًا دفاعيًّا، ولم تلجأ إلى الهجمات المضادة؛ ولم ترد الأذى بمثله، بل حافظت على التركيز على المشكلة المطروحة، واستجابت لها وحدها. وهذا لا يعني أن غضب "دان" سوف يختفي. في الواقع، إنه على الأرجح سوف يظل غاضبًا، لكن "شانون"

نجحت في التخفيف من حدة غضبه، وتجنبت تصعيد المشكلة. وتظهر استجابتها أن التعامل بشكل آمن مع الخلاف ليس أمرًا صعبًا؛ ولا يتطلب مهارات لفظية أو نفسية مذهلة، بل يمكن أن يتلخص الأمر غالبًا في اعتذار بسيط لكنه صادق.

خاتمة

بالنسبة لنا، إن أهم رسالة يمكننا أن نستقيها من هذا الكتاب هي أنه ينبغي عدم ترك العلاقات للمصادفة؛ إذ تعتبر العلاقات إحدى أكثر التجارب البشرية المثمرة، بالإضافة إلى العطايا الأخرى التي تقدمها لنا الحياة. وفي الواقع، وجدت إحدى الدراسات أن 73 في المائة من أكثر من ثلاثمائة طالب جامعي مشارك كانوا على استعداد للتضحية بمعظم أهدافهم في الحياة من أجل الزواج والاستقرار. ولكن على الرغم من الأهمية التي نوليها لعلاقاتنا الأكثر حميمية، فإن معظمنا لا يزال يجهل الكثير جدًّا عن العلم الكامن وراء العلاقات العاطفية، بل ندع أنفسنا في كثير من الأحيان نسترشد بالمفاهيم الخاطئة والخرافات.

حتى نحن الاثنين، بعد أن أصبحت لدينا دراسة وافية عن العلم الكامن وراء أنماط التعلق لدى البالغين، نجد أنفسنا أحيانًا نعود إلى أنماط التفكير المألوفة عندما نسمع قصة حب معينة، أو نشاهد فيلمًا رومانسيًّا يثير مشاعر قديمة داخلنا. لقد شاهدنا مؤخرًا فيلمًا رومانسيًّا شهيرًا، وهذا ما حدث فيه بالضبط. شاب يقع في حب امرأة جميلة وذكية ويصير متيمًا بها. وتأسره الرغبة في قضاء بقية حياته معها. بينما تصمم هي من ناحية أخرى على البقاء حرة، وعلى ألا تتعلق بأحد - وتخبره بذلك منذ البداية. وطوال القصة، كانت ترسل له برسائل متضاربة؛ فأحيانًا كانت تبدي اهتمامًا به

وتُمنيه بآمال كاذبة، ما يجعله لا يفقد الأمل في أن تكون النهاية سعيدة. لكن في تطور غير اعتيادي في هوليوود، تكسر الفتاة قلبه؛ حيث اكتشف لاحقًا أنها تركته لتتزوج برجل أحلامها، الذي تعيش معه في سعادة أبدية (حسنًا، على حد علمه وعلمنا؛ لأن الفيلم ينتهي عند هذا الحد).

كان رد فعلنا الأول، إلى جانب بقية الجمهور، هو الوقوع في حب المرأة، فقد كانت قوية وعاطفية ومستقلة، وتتمتع بروح حرة حقًّا. وكانت صادقة؛ لأنها حذرته مسبقًا من أنها لن تتزوج الآن، ونحن بالتأكيد لا يمكن أن نلومها في ذلك. وبالإضافة إلى هذا، من الواضح أنه لم يكن "شريك الأحلام" بالنسبة لها (فعلى أية حال، قيل لنا إنها عثرت على "شريك الأحلام" لاحقًا). في جزء كبير من الفيلم، كنا مفتونين أيضًا باحتمالية أن تنشأ علاقة رومانسية بينهما عندما تفتح قلبها له ويفوز بها ويتزوجا. وعلى الرغم من أن الفيلم بدأ بمعلومة تكشف حبكة الفيلم - حيث وضح أنه ليس قصة حب - فإننا لم نتوقف قط عن الرغبة في أن ينطلق نجماه معًا أثناء مشهد لغروب الشمس.

ولكن بعد إعادة النظر، سرعان ما أدركنا أننا تقبلنا كل مغالطة محتملة في العلاقات. حتى نحن، بفهمنا المهني للعلم الكامن وراء السلوك العاطفي، رجعنا إلى معتقداتنا القديمة وغير المجدية للغاية، فسمحنا لبعض المفاهيم الخاطئة الراسخة بعمق بالتأثير على تفكيرنا.

إن المفهوم الخطأ الأول هو أن *كل شخص لديه القدرة ذاتها على الحميمية*. لقد نشأنا على اعتقاد أن كل شخص يمكنه أن يقع في الحب بعمق (قد يكون هذا الجزء صحيحًا) وأنه عندما يحدث هذا، سيتحول إلى شخص مختلف (هذا الجزء ليس كذلك!). وبغض النظر عما كان عليه الشخص من قبل، فعندما يجد "شريك الأحلام"، يصير من المفترض أن يصبح شريكًا محبًّا ومخلصًا وداعمًا لا تساوره أي هواجس بشأن العلاقة. إننا نميل للتغافل عن حقيقة مفادها أن *البشر لديهم قدرات مختلفة تمامًا بخصوص الحميمية*. وعندما تواجه حاجة شخص ما إلى التقارب حاجة شخص آخر إلى الاستقلال والتباعد، فإن الكثير من التعاسة يترتب على

ذلك. من خلال إدراك هذه الحقيقة، يمكن التعامل بشكل أفضل مع الارتباط للعثور على شخص لديه احتياجات حميمية مماثلة لاحتياجاتك (إذا كنت غير مرتبط)، أو الوصول إلى فهم جديد تمامًا لاحتياجاتك المختلفة في علاقة قائمة حاليًّا، وهذا يعتبر خطوة أولى وضرورية نحو توجيهها في اتجاه أكثر أمانًا.

أما المفهوم الخطأ الثاني الشائع الذي وقعنا ضحيته، فهو أن *الزواج هو النهاية*، فالقصص الرومانسية تنتهي عند هذا الحد، ونظن جميعًا أنه عندما يتزوج شخص ما، يكون ذلك دليلًا قاطعًا على قوة الحب الكافية لحدوث التحول؛ وأن قرار الزواج يعني استعداد الطرفين الآن لخلق تقارب حقيقي وشراكة عاطفية. إننا نأبى الاعتراف بأن الناس قد يتزوجون دون وضع هذه الأهداف في اعتبارهم، ناهيك عن قدرتهم على تحقيقها، ولا نود إلا أن نصدق - كما كنا نأمل في الفيلم - أنه بمجرد الزواج، يمكن لأي شخص أن يتغير ويعامل شريك حياته معاملة الملوك (خاصة إذا كانا شخصين يحب كل منهما الآخر حبًّا جمًّا).

ورغم ذلك، فقد أظهرنا في هذا الكتاب كيف يمكن *أن تؤدي أنماط التعلق غير المتطابقة إلى قدر كبير من التعاسة في الزواج، حتى بالنسبة للأشخاص الذين يحب كل منهم الآخر حبًّا جمًّا*. وإذا كنت في مثل هذه العلاقة، فلا تلم نفسك على الشعور بالنقص أو عدم الرضا. ففي النهاية، لا تتم تلبية احتياجاتك الأساسية في أغلب الأحيان، والحب وحده لا يكفي لإنجاح العلاقة. وإذا كنت قد قرأت هذا الكتاب، وفهمت إلى أي أنماط التعلق ينتمي كل منكما، يمكنك الآن معالجة هذه المشكلة من زاوية مختلفة تمامًا.

والمفهوم الخطأ الثالث الذي يصعب التخلص منه ونقع فيه هو *أننا وحدنا مسئولون عن احتياجاتنا العاطفية، وأنها ليست مسئولية الطرف الآخر*. وعندما يقوم الشركاء المحتملون بـ"تحذيرنا" و "قراءة بيان الحقوق علينا" (انظر الفصل 11) في وقت مبكر من العلاقة بإخبارنا بعدم استعدادهم للالتزام جديًّا في العلاقة، وبالتالي التخلي عن مسئوليتهم تجاه سعادتنا، أو عندما يتخذون قرارات أحادية الجانب في علاقة طويلة

الأمد دون وضع احتياجاتنا في الاعتبار، فإننا سرعان ما نقبل هذه الشروط. لقد أصبح هذا المنطق طبيعيًّا جدًّا لدى الناس، وقد يقول أصدقاؤنا: "لقد أخبروك مسبقًا بأنهم لا يريدون الالتزام"، أو "لقد عبَّروا دائمًا عن مدى قوة شعورهم تجاه هذه المسألة، ومن ثم لا تلومنَّ إلا نفسك". ولكن عندما نكون في حالة حب ونريد مواصلة العلاقة، فإننا نتغافل عن الرسائل المتناقضة التي نتلقاها. وبدلًا من الاعتراف بأن الشخص الذي يتجاهل عواطفنا تجاهلًا سافرًا لن يكون شريكًا جيدًا، فإننا نقبل هذا الموقف. ومرة أخرى، يجب أن نذكِّر أنفسنا باستمرار بأنه *في أية شراكة حقيقية، يرى كلا الشريكين أنه مسئول عن ضمان الرفاهية العاطفية للطرف الآخر.*

وبمجرد أن نتخلى عن هذه الأوهام، يأخذ الفيلم، مثل العديد من المواقف في الحياة، معنى مختلفًا تمامًا. وعندئذ سيصبح سير أحداث القصة متوقعًا، ويفقد الكثير من غموضه. فلم تعد القصة فتى يلتقي بفتاة، لكنها قصة فتاة تتبع نمط التعلق الاجتنابي تلتقي برجل يتبع نمط التعلق القَلِق؛ لديه حاجة إلى الحميمية بينما هي تتجنبها. كان الأمر واضحًا منذ البداية، لكن بطل الفيلم لم يستطع رؤية هذا. إن ترك المرأة التي أحبها إياه والزواج بشخص آخر لا يغير حقيقة أنها كانت تتبع نمط التعلق الاجتنابي، وليس هناك توقع مطلقًا عن سعادتها (أو سعادة زوجها) في الزواج. إذ على الأرجح أنها واصلت سلوكها، ونأت بنفسها عن الزوج في نواحٍ كثيرة. وحسب ما نعرف، أصبح البطل هو شريكها السابق الوهمي.

ما تعلمناه من مشاهدة الفيلم هو مدى صعوبة التخلي عن المفاهيم التي كنا نؤمن بها طوال حياتنا بأكملها مهما بلغ عدم جدواها، لكن نبذ هذه الأفكار يعتبر خطوة ضرورية؛ لأن التمسك بها يمكن أن يكون مدمرًا للغاية. إنها تدفعنا إلى التنازل عن احترامنا ذاتنا وسعادتنا من خلال تجاهل احتياجاتنا الأساسية ومحاولة أن نكون شخصًا لسنا عليه.

نعتقد أن كل شخص يستحق التمتع بفوائد العلاقة الآمنة. وعندما يكون شريكنا قاعدة آمنة لنا ومرتكزًا عاطفيًّا، فإننا نستمد القوة والتشجيع منه للخروج إلى العالم واستغلال كامل إمكاناتنا؛ إذ يكون هذا الشريك

موجودًا لمساعدتنا على أن نصبح أفضل شخص يمكن أن نكونه، مثلما نكون نحن كذلك بالنسبة له.

لا تغفل عن هذه الحقائق:

- إن احتياجات التعلق الخاصة بك هي احتياجات مشروعة.
- يجب ألا تشعر بالسوء لاعتمادك على الشخص الأقرب إليك؛ فهذا جزء من تركيبتك الجينية.
- إن العلاقة، من منظور التعلق، يجب أن تجعلك تشعر بمزيد من الثقة بالنفس وتمنحك راحة البال. وإذا لم يحدث ذلك، فهذا سيكون بمثابة جرس إنذار!
- وأهم شيء هو أن تظل صادقًا مع نفسك؛ فلن يترتب على ممارسة الألاعيب إلا إبعادك عن هدفك النهائي المتمثل في إيجاد السعادة الحقيقية؛ سواء أكان ذلك مع شريكك الحالي أم مع شخص آخر.

نأمل أن تستخدم حكمة العلاقات التي استخلصها هذا الكتاب من أبحاث أجريت على مدار أكثر من عقدين، حتى تجد السعادة في علاقاتك الرومانسية، وترتقي في جميع جوانب حياتك. وإذا اتبعت مبادئ التعلق التي حددناها، فإنك ستمنح نفسك أفضل فرصة للعثور على شريك حياتك، وإقامة علاقة مرضية للغاية معه، والحفاظ عليها؛ بدلًا من ترك أحد أهم جوانب حياتك رهن المصادفة!

شكر وتقدير

نحن ممتنون للكثير من الأشخاص لمساعدتهم لنا أثناء كتابة هذا الكتاب. وأولًا وقبل كل شيء، نشكر عائلاتنا على دعمها، كما نتقدم بشكر خاص إلى نانسي دوهرتي على عملها التحريري المتميز وتشجيعها المتواصل الذي لا ينتهي. إنها حقًّا شخص استثنائي!

نحن ممتنون لوكيلتنا، ستيفاني كيب روستان، لمساعدتها ولتعريفنا بـ سارة كاردير، محررة كتابنا في دار تارتشر للنشر، التي "فهمت" الكتاب عندما كان مجرد خطوط عريضة. وكانت معرفة سارة ورؤيتها لا تقدران بثمن. نشكر فريق تارتشر بأكمله على العمل الرائع الذي قام به. وبالإضافة إلى ذلك، نود أن نتقدم بشكر خاص لكل من إيدي سارفاتي، وجيزرا كاي، وجيل مارسال، وجايلز أندرسون، وسمريتي راو. وكذلك نشكر إلين لانداو ولينا فيرديلي على تعليقاتهما القيِّمة على أجزاء من المخطوطة. شكرًا جزيلًا لـ زيبورا كاساشكوف، دونالد تشيسنوت، روبرت ريسكو، ديفيد شيرمان، جيسي شورت، جاي كيتلهاك، ألكسندر ليفين، أرييل إيكستوت، كريستوفر جوستافسون، أورين تاتشر، ديف شامير، أمنون يكوتيلي، كريستوفر بيرجلاند، دون سوما، بلانش ماكي، ليلا ليفينجستون، ميشال ملاكاي كوهين، آدي سيجال، مارجريت، مايكل كوردا. ونتوجه بشكر

خاص لـ دان سيجل على كلماته المشجعة عن المخطوطة والتعليقات المهمة التي قدمها لنا.

نود أن نعرب عن تقديرنا للمتطوعين الذين شاركونا خبراتهم وأفكارهم الشخصية، كما نشكر أولئك الذين شاركوا في استبيانات تعلق البالغين، وقدموا لنا ملاحظات بخصوص الإصدار التجريبي. لقد علَّمنا كل واحد منهم شيئًا مفيدًا.

كان من الممكن أن تكون كتابة هذا الكتاب مستحيلة دون الإرث الغني لبحوث التعلق المبتكرة التي استقينا منها. فنحن مدينون إلى الأبد للباحثين الذين قاموا باكتشافات رائدة في هذا المجال. لقد قدموا لنا طريقة مختلفة ومبتكرة لرؤية العلاقات.

من راشيل

أشكر الفريق بأكمله في إدارة علم النفس التربوي في مدينة موديعين التي عملت بها طوال السنوات الأربع الماضية. لقد أسهمت معرفتهم وبصيرتهم وحكمتهم الجماعية في أن أصبح طبيبة نفسية أفضل؛ بصفتي معالجة وطبيبة تشخيصية. لقد أتاح لي العمل في هذه البيئة الداعمة والصارمة مواصلة التعلم وتوسيع آفاقي بشكل يومي.

أشكر معهد شينوي للعلاج الأسري والعلاقات الزوجية لتعريفي بمنظور الأنظمة في العلاج النفسي، وتشجيعي على رؤية الأعراض وعلاجها ضمن أوسع سياق ممكن، مع الأخذ في الاعتبار التأثير القوي لعلاقاتنا الوثيقة على حياتنا. كما أشكر باتيا كريجر، مشرفتي العلاجية الأولى، على تشجيعها وتوجيهها.

أتقدم بشكر خاص للأشخاص الذين أثروا في تفكيري في مرحلة مبكرة من مسيرتي المهنية؛ بمن في ذلك الدكتور هارفي هورنشتاين، ليس فقط لكونه اختصاصيًا ومعلمًا متميزًا، ولكن أيضًا لأنه شخص كريم بشكل استثنائي، والدكتور دبليو. وارنر بيرك على حكمته وإلهامه - وكلاهما من جامعة كولومبيا.

كما أعرب عن امتناني لوالديَّ: أبي، جوناثان فرانكل الذي للأسف لم يعش ليرى هذا المشروع يخرج إلى النور، وأمي، إديث روجوفين فرانكل، التي قدمت المساعدة بأشكال شتى، كما أنني ممتنة لزوجي، جوناثان، على حبه ودعمه وصداقته وحكمته، ولأولادي الثلاثة الذين يضيفون عمقًا ومعنى لحياتي كل يوم.

من أمير

لقد كنت محظوظًا بالعثور على موطن فكري على مدار الاثني عشر عامًا الماضية في أقسام الطب النفسي وعلم الأعصاب في جامعة كولومبيا؛ حيث أتيحت لي فرصة العمل مع أطباء وباحثين رائعين. أشعر بامتنان للعديد من المعلمين والمشرفين والموجهين والزملاء الذين أثروا حياتي وفكري. وأوجه شكرًا خاصًّا لأولئك الذين كان لهم تأثير مستمر على مساري المهني: الدكتورة ريفكا إيفرمان، التي علمتني الكثير عن التوجه التحليلي وكيفية تأجيل إصدار الأحكام عند الاستماع إلى المرضى؛ والراحل الدكتور جاكوب أرلو، الذي ساعد عمله على تكوين جوهر التفكير التحليلي الحديث، وكنت محظوظًا لأتعلم منه ممارسة العلاج النفسي، والدكتورة ليزا ميلمان والدكتور رون ريدر اللذين كان لهما دور فعال في تطوير عملي كطبيب وباحث. ود. دانيال شيشتر، الباحث الرئيسي في مشروع الوالدين والطفل في كولومبيا، الذي عرَّفني على العلاج القائم على التعلق مع الأطفال والآباء في الحضانة العلاجية، والدكتورة آبي فاير، التي تعلمت منها الكثير في المحادثات التي دارت بيننا على مر السنين، والتي علمتني أهمية نظام مستقبلات أشباه الأفيونات في التعلق، ود. كلاريس كيستينباوم، لتعليمي كيفية العمل مع الأطفال والشباب بطريقة خاصة جدًّا، والدكتور ديفيد شافر، الذي جعل مسيرتي البحثية ممكنة.

كما أشكر الدكتورة دولوريس مالاسبينا، التي علمتني أساسيات البحث الوبائي وأهمية العينات المجتمعية في الطب، والدكتور بيل باين، الذي ناقش معي الأبحاث المتعلقة بعدم المطابقة بين الجنسين في مرحلة

الطفولة، وعلمني كيفية قراءة الأبحاث العلمية بطريقة نقدية؛ كذلك أوجه الشكر إلى كل من د. آن دولينسكي، ود. ديفيد ليبو، ود. مايكل ليبوويتز على التعاليم السريرية والمعرفة والخبرة التي شاركوها معي. وأوجه جزيل الشكر إلى الدكتور رينيه هين على دعمه على مر السنين؛ والدكتور مايرون هوفر، الذي يعتبر منهجه لدراسة التطور في النماذج الحيوانية وعمله على تأثيرات التعلق المبكر على النمط الظاهري لدى البالغين نموذجًا يحتذى. وأنا أقدر ثقته بعملي وأقدر توجيهاته.

أود أن أعرب عن تقديري وإعجابي بزملائي الحاليين، الدكتور إريك كاندل، والدكتورة دينيس كاندل، والدكتور صامويل شاخر، والدكتورة كلوديا تشماوس. إن العمل معهم يتحدى عقلي وتفكيري بأفضل طريقة ممكنة.

أوجه شكرًا خاصًّا للراحل الدكتور جيمي شوارتز الذي منحني الفرصة الأولى لإجراء أبحاث في علم الأعصاب؛ وإلى الدكتور هيرب كليبر على اتباعه سياسة الباب المفتوح والمناقشات البناءة؛ وإلى الدكتورة فرانسين كورنوس، أول مشرفة علاج طويل الأمد لي، على كل الدعم الذي قدمته لي على مر السنين؛ ولكل الأصدقاء والزملاء الذين نلت شرف العمل معهم والذين استفدت من حكمتهم.

أشكر معاهد الصحة الوطنية على دعمها المستمر لأبحاثي التي أسهمت في تأليف هذا الكتاب.

أود أن أعرب عن امتناني الخاص لعائلتي؛ حيث يمنحني وجودها كقاعدة آمنة الشجاعة لاستكشاف العالم. وأخيرًا وليس آخرًا، أشكر جميع مرضاي، أطفالًا وكبارًا على حد سواء، لمشاركتهم إياي معاناتهم وآمالهم وإحباطاتهم وأحلامهم. إن كوني جزءًا من حياتهم جعلني شخصًا أفضل وأكثر ثراءً.

قائمة المراجع

Atkinson, L., A. Niccols, A. Paglia, J. Coolbear, K. C. H. Parker, L. Poulton, وآخرون . "A Meta-Analysis of Time Between Maternal Sensitivity and Attachment Assessments: Implications for Internal Working Models in Infancy/Toddlerhood." *Journal of Social and Personal Relationships* 17 (2000): 791-810.

Baker, B., J. P. Szalai, M. Paquette, and S. Tobe. "Marital Support, Spousal Contact, and the Course of Mild Hypertension." *Journal of Psychosomatic Research* 55, no. 3 (September 2003): 229-33.

Brassard, A., P. R. Shaver, and Y. Lussier. "Attachment, Sexual Experience, and Sexual Pressure in Romantic Relationships: A Dyadic Approach." *Personal Relationships* 14 (2007): 475-94.

Brennan, K. A., C. L. Clark, and P.R. Shaver. "Self-Report Measurement of Adult Romantic Attachment: An Integrative Overview." In J. A. Simpson and W. S. Rholes, محررون, *Attachment Theory and Close Relationships*. New York: Guilford Press, 1998, 46-76.

Cassidy, J., and P.R. Shaver. *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications.* New York: Guilford Press, 1999.

Ceglian, C. P, and S. Gardner. "Attachment Style: A Risk for Multiple Marriages?" *Journal of Divorce and Remarriage* 31 (1999): 125-39.

Coan, J. A., H. S. Schaefer, and R. J. Davidson. "Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat." *Psychological Science* 17, no. 12 (2006): 1032-39.

Cohn, D. A., D. H. Silver, C. P. Cowan, P. A. Cowan, and J. Pearson. "Working Models of Childhood Attachment and Couple Relationships." *Journal of Family Issues* 13 (1992): 432-49.

Collins, N. L., and S. J. Read. "Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples." *Journal of Personality and Social Psychology* 58 (1990): 644-63.

Creasey, G., and M. Hesson-McInnis. "Affective Responses, Cognitive Appraisals, and Conflict Tactics in Late Adolescent Romantic Relationships: Associations with Attachment Orientations." *Journal of Counseling Psychology* 48 (2001): 85-96.

_____, K. Kershaw, and A. Boston. "Conflict Management with Friends and Romantic Partners: The Role of Attachment and Negative Mood Regulation Expectancies." *Journal of Youth and Adolescence* 28 (1999): 523-43.

Feeney, B. C. "A Secure Base: Responsive Support of Goal Strivings and Exploration in Adult Intimate Relationships."

Journal of Personality and Social Psychology 87 (2004): 631-48.

____, and R. L. Thrush. "Relationship Influences on Exploration in Adulthood: The Characteristics and Functions of a Secure Base." *Journal of Personality and Social Psychology* 98, no. 1 (2010): 57-76.

Fraley, R. C., P. M. Niedenthal, M. J. Marks, C. C. Brumbaugh, and A. Vicary. "Adult Attachment and the Perception of Facial Expressions of Emotion: Probing the Hyperactivating Strategies Underlying Anxious Attachment." *Journal of Personality* 74 (2006): 1163-90.

____, N. G. Waller, and K. A. Brennan. "An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment." *Journal of Personality and Social Psychology* 78 (2000): 350-65.

George, C., N. Kaplan, and M. Main. "Adult Attachment Interview Protocol." Unpublished manuscript. University of California, Berkeley, 1984.

Gillath, O., S. A. Bunge, P. R. Shaver, C. Wendelken, and M. Mikulincer. "Attachment-Style Differences in the Ability to Suppress Negative Thoughts: Exploring the Neural Correlates." *NeuroImage* 28 (2005): 835-47.

Gillath, O., E. Selcuk, and P. R. Shaver. "Moving Toward a Secure Attachment Style: Can Repeated Security Priming Help?" *Social and Personality Psychology Compass 2/4* (2008): 1651-66.

Gillath, O., P R. Shaver, J. M. Baek, and S. D. Chun. "Genetic Correlates of Adult Attachment Style." *Personality and Social Psychology Bulletin,* 34 (2008): 1396-1405.

Gray, J. *Men Are from Mars, Women Are from Venus.* New York: HarperCollins, 1992.

Hammersla, J. F., and L. Frease-McMahan. "University Students' Priorities: Life Goals vs. Relationships." *Sex Roles: A Journal of Research* 23 (1990): 1-2.

Hazan, C., and P. R. Shaver. "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process." *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (1987): 511-24.

____, D. Zeifman, and K. Middleton. "Adult Romantic Attachment, Affection, and Sex." بحث مقدم في المؤتمر الدولي السابع للعلاقات الشخصية، في مدينة جرووننجن، هولندا، في يوليو 1994

Johnson, S. *Attachment Processes in Couple and Family Therapy.* Susan M .Johnson, حاصلة على دكتوراه, and Valerie E. Whiffen, Ph.D., محررون. New York: Guilford Press, 2003.

Keelan, J. R., K. L. Dion, and K. K. Dion. "Attachment Style and Heterosexual Relationships Among Young Adults: A Short-Term Panel Study." *Journal of Social and Personal Relationships* 11 (1994): 141-60.

Kirkpatrick, L. A., and K. E. Davis. "Attachment Style, Gender, and Relationship Stability: A Longitudinal Analysis." *Journal of Personality and Social Psychology* 66 (1994): 502-12.

Krakauer, J. *Into the Wild.* New York: Anchor Books, 1997.

Main, M., and J. Solomon. "Discovery of a New, Insecure/ Disorganized/Disoriented Attachment Pattern." In T. B. Brazelton and M. Yogman, محررون, *Affective Development in Infancy*, pp. 95-124. Norwood, NJ: Ablex, 1986.

Mikulincer, M., V. Florian, and G. Hirschberger. "The Dynamic Interplay of Global, Relationship-Specific, and Contextual Representations of Attachment Security." بحث مقدم في الاجتماع السنوي لمؤتمر جمعية الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، في سافانا ، جورجيا، 2002.

____, and G. S. Goodman. *Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving, and Sex.* New York: Guilford Press, 2006.

____, and P. R. Shaver. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change.* New York: Guilford Press, 2007.

Pietromonaco, P. R., and K. B. Carnelley. "Gender and Working Models of Attachment: Consequences for Perceptions of Self and Romantic Relationships." *Personal Relationships* 1 (1994): 63-82.

Rholes, W. S, and J. A. Simpson. *Adult Attachment: Theory, Research, and Clinical Implications.* New York: Guilford Press, 2004.

Schachner, D. A., and P. R. Shaver. "Attachment Style and Human Mate Poaching." *New Review of Social Psychology* 1 (2002): 122-29.

Shaver, P. R., and M. Mikulincer. "Attachment-Related Psychodynamics." *Attachment and Human Development* 4 (2000): 133-61.

Siegel, D. J. *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are.* New York: The Guilford Press, 2001.

____. *Mindsight: The New Science of Personal Transformation.* New York: Bantam, 2010.

_____. *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive.* New York: Tarcher/Penguin, 2003.

Simpson, J. A. "Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 59 (1990): 971-80.

Simpson, J. A., W. Ickes, and T. Blackstone. "When the Head Protects the Heart: Empathic Accuracy in Dating Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 69: 629-41.

____, W. S. Rholes, L. Campbell, and C. L. Wilson. "Changes in Attachment Orientations Across the Transitions to Parenthood." *Journal of Experimental Social Psychology* 39 (2003): 317-31.

Strickland, B. B. *The Gale Encyclopedia of Psychology.* Michigan: Gale Group, 2007.

Watson, J. B. *Psychological Care of Infant and Child.* New York: W. W. Norton Company, Inc., 1928.

الفهرس

نبذة عن المؤلفين

كان الدكتور "أمير ليفين"، الذي نشأ بين إحدى دول الشرق الأوسط وكندا، مفتونًا دائمًا بالبيولوجيا والمخ. وقد سمحت له والدته، وهي محررة علوم شهيرة تقدِّر الإبداع والتحفيز الذاتي، بالبقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى المدرسة متى أراد، ودراسة ما يثير اهتمامه. وعلى الرغم من أن هذه الحرية قد أوقعته في متاعب في بعض الأحيان، فإنه كتب خلال مرحلة المدرسة الثانوية أول عمل كبير له، عن الطيور الجارحة في التعاليم الدينية وفي بلاد آشور القديمة وبابل. وتناولت أطروحته تطور الرمزية من الاعتقاد بتعدد الآلهة إلى التوحيد. وبعد إنهاء المدرسة الثانوية، عمل "ليفين" منسقًا صحفيًّا في جيش بلاده. وعمل مع صحفيين مشهورين مثل "توماس فريدمان"، و"جلين فرانكل"، و"تيد كوبل"، وحصل على إشادة تميز.

بعد قضاء خدمته العسكرية الإجبارية، وبعد أن صار لديه شغفه بالعمل مع الناس، وكذلك حبه للعلوم، التحق "ليفين" بكلية الطب في إحدى الجامعات المرموقة في بلده وحصل فيها على العديد من الجوائز. وخلال دراسته في كلية الطب، نظم اجتماعات طلابية مع دكتور "إيفرمان"، وهو محلل نفسي، لمناقشة كيف يمكن للأطباء الحفاظ على تجاوبهم مع احتياجات المرضى في المستشفى، وفي الوقت نفسه التعامل مع التسلسل الهرمي المعقد للمستشفى. وحصل على جائزة هيئة التدريس عن أطروحة

تخرجه التي تحمل عنوان: "السلوك الجنسي البشري من منظور عدم المطابقة بين الجنسين في الطفولة"، والتي تم اعتمادها لاحقًا لتصبح محاضرات جامعية.

أدى اهتمام "ليفين" بالسلوك البشري إلى الحصول على فترة إقامة في قسم الطب النفسي للبالغين في مستشفى نيويورك بريسبيتيريان/ جامعة كولومبيا/ معهد ولاية نيويورك للطب النفسي؛ حيث احتل المرتبة الأولى على دفعته لمدة ثلاث سنوات متتالية. وحصل على العديد من الجوائز؛ بما في ذلك زمالة التحليل النفسي الأمريكية، التي منحته فرصة نادرة للعمل مع محلل نفسي مشهور عالميًّا وهو الراحل "جاكوب أرلو". تخصص "ليفين" بعد ذلك في الطب النفسي للأطفال والمراهقين. وأثناء عمله في الحضانة العلاجية مع الأمهات المصابات باضطراب ما بعد الصدمة وأطفالهن الصغار، شهد قوة التعلق في الشفاء، وأدرك مدى أهمية مبادئ التعلق في الحياة اليومية للبالغين وكذلك الأطفال. وخلال عامه الأخير من الزمالة التي امتدت ثلاث سنوات، انضم إلى مختبر الراحل "جيمس (جيمي) شوارتز"؛ عالم الأعصاب الشهير.

يعمل "ليفين" حاليًّا في جامعة كولومبيا باحثًا رئيسيًّا، ويتعاون مع الدكتور "إريك كاندل" الحائز جائزة نوبل، والباحثة المتميزة الدكتورة "دينيس كاندل"، في مشروع بحثي ترعاه معاهد الصحة الوطنية. ولديه أيضًا عيادة خاصة في مانهاتن.

حصل "ليفين" على شهادة معتمدة في الطب النفسي للبالغين، وهو عضو في الجمعية الأمريكية للطب النفسي، والأكاديمية الأمريكية للطب النفسي للأطفال والمراهقين، وجمعية علم الأعصاب.

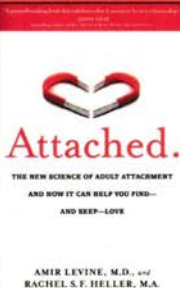
يعيش مع عائلته في مدينة نيويورك، وقرية ساوثامبتون في ولاية نيويورك.

تقول "راشيل هيلر" إنها كانت مهتمة بالسلوك البشري والثقافة من صغرها. نظرًا لكونها ابنة لأستاذين جامعيين - مؤرخ وعالم سياسي - فقد أمضت طفولتها في الولايات المتحدة وإنجلترا ومنطقة الشرق الأوسط ودول أخرى. وربما تمخض عن هذه التجربة المبكرة واهتمامها الشديد بالثقافات المتنوعة، أن أصبحت مسافرة شغوفة، وقضت فترات طويلة من الوقت في التنقل بين بلدان أخرى مثل الهند وإندونيسيا والفلبين وأوغندا وكينيا ومدغشقر وباكستان؛ حيث قامت برحلة إلى جبال الهيمالايا العالية، وتعرفت على التقاليد المحلية ومارست المشي لمسافات طويلة وأجرت استكشافات.

قبل دخولها مجال علم النفس، عملت "هيلر" مرشدة سياحية لمتطوعين أمريكيين وبريطانيين وأستراليين وجنوب أفريقيين في جيش بلادها كجزء من خدمتها العسكرية الإجبارية. وعملت لاحقًا معاونة لأحد أعضاء المجلس التشريعي في دولتها، حيث أجرت به أبحاثًا عن التشريع، وعملت مع الصحافة وبخاصة في قضايا حقوق الإنسان.

حصلت "هيلر" على بكالوريوس في العلوم السلوكية (علم النفس والأنثروبولوجيا وعلم الاجتماع) ودرجة الماجستير في علم النفس الاجتماعي التنظيمي من جامعة كولومبيا. وبعد حصولها على درجة الماجستير، عملت في العديد من شركات الاستشارات الإدارية؛ بما في ذلك شركة برايس ووتر هاوس كوبرز، وشركة كيه بي إم جي، وشركة تاورز بيرين، حيث كانت مسئولة عن إدارة شئون عملاء بارزين.

قبل انتقالها مؤخرًا إلى منطقة خليج سان فرانسيسكو حيث تعيش الآن مع زوجها وأطفالها الثلاثة، عملت "هيلر" في إدارة علم النفس التربوي في مدينة موديعين. وقامت هناك بمساعدة العائلات والأزواج والأطفال في مختلف الأوساط التعليمية لتحسين علاقاتهم وحياتهم.



«أي شـخص سأل نفسه هذا السـؤال القديم – «ما خطبه؟» – بمقدوره الاستفادة من دورة مكثفة في نظرية التعلق».

– مجلة إيل

«أوجز المؤلفان سـنوات من الدراسات العلمية التي أُجريت على نظرية التعلق، بهدف سبر أغوار طبيعة العلاقات البشرية، في شكل دليل عملي سهل القراءة».

– الطبيب جون بي. هيرمان

أستاذ جامعة وباحث مرموق في الطب النفسي يعمل بمستشفى ماساتشوستس العام، وأستاذ مساعد الطب النفسي بكلية الطب بجامعة هارفارد

«يقدم الكتاب رؤى عميقة، ويشـرح عددًا من المهارات الضرورية، التي سـتعود على جميع القراء بالفائدة».

– دكتور فيليب آر. شافر

أستاذ الطب النفسي المرموق بجامعة كاليفورنيا بمدينة دافيس

نعتمد على العلم ليخبرنا بكل شيء؛ بدايةً من الأشياء التي يجب أن نأكلها، ووصولًا إلى متى ولأي مدة يجب أن نمارس الرياضة، ولكن ماذا عن العلاقات؟ هل هناك أسباب علمية تفسر خوض بعض الأشخاص في علاقاتهم بسلاسة، على الرغم من معاناة الآخرين منها؟ وفقًا لكل من الطبيب النفسي وعالم الأعصاب دكتور أمير ليفين وراشيل هيلر، فإن الإجابة "نعم" لا لبس فيها.
في هذا الكتاب، يكشف كل من ليفين وهيلر كيف يمكن لفهم التعلق لدى البالغين – أحدث العلوم المعنية بالعلاقات في عالمنا المعاصر – أن يساعدنا على إيجاد الحب وإدامته. يقول علم التعلق – الذي أسسه عالم النفس جون بولبي في خمسينيات القرن العشرين – إن هناك ثلاثة أنواع من الشخصيات في العلاقات:
القلق يفكر هذا الشخص كثيرًا في علاقته، ويميل إلى القلق بشأن قدرة شريكه على مبادلته الحب.
الاجتنابي يساوي هذا الشخص بين الحميمية وفقدان الاستقلال، ومن ثم يسعى باستمرار إلى الحد من درجة قربه من شريكه.
الآمن لا تكون لدى هذا الشخص مشكلة مع الحميمية، وعادةً ما يشع دفئًا وحبًّا.

الطبيـب أمير ليفين عالم أعصاب، وطبيب نفسـي للبالغين والأطفـال والمراهقين. تخرج في برنامج أطباء الإقامة بمستشفى بريسبيتيريان بنيويورك التابع لجامعة كولومبيا، حيث يعمل حاليًّا باحثًا رئيسيًّا في مشروع بحثي ترعاه مؤسسات الصحة الوطنية. ويملك دكتور ليفين عيادة خاصة في مدينة نيويورك حيث يقيم أيضًا.

راشـيل إس. إف. هيلر تحمل شـهادة الماجسـتير في علم النفس التنظيمي الاجتماعي من جامعـة كولومبيا. عملت مستشـارة أعمال للعديد من شـركات الاستشـارات الإدارية. وتعيش مع زوجها وأطفالها الثلاثة في منطقة خليج سان فرانسيسكو.


ISBN 628-1072-12-038-2
6 281072 120382
282207934

